

د. ليندزي س. جيسون

# أبناء بالغون لوالدين غير ناضجين عاطفياً

التعافي من والدين متباعدين أو رافضين  
أو منغلقيين على ذاتيهما



ترجمة: سها السباعي

مكتبة 1718



ليندزي س. جيسون

---

أبناء بالغون  
لوالدين  
غير ناضجين عاطفياً

---

التعافي من والدين متباعدين  
أو رافضين  
أو منغلقتين على ذاتيهما

---

ترجمة: سها السباعي

مكتبة | 1718



## قالوا عن هذا الكتاب

«كُتِبَ «أبناء بالغون لو الدين غير ناضجين عاطفياً» بحكمة وقلب معالجة مخضرمة وعقل باحثة عكفت عقوداً على البحث والنظرية النفسية. في هذا الكتاب، تمزج ليندزي س. جيبسون بكل سلاسة هذا الكم المعرفي المبهر بتجارب عملائها الحياتية الواقعية لصنع كتاب يسير الفهم وسهل القراءة بصورة كبيرة... لا يدور هذا الكتاب حول لوم المرء نفسه، بل بالأحرى حول فهمه لها على مستوى عميق، وحول تعلم التعافي».

— إستر ليرمان فريمان، دكتوراه في علم النفس، أستاذة مساعدة ممارسة مهنية في كلية الطب بجامعة أوريغون للصحة والعلوم

«لا يستطيع الأطفال اختيار والديهم. مع الأسف، يكبر كثير من الأفراد وهم يعانون المِحَنَ التي تُشكِّل الحياة لوجود والدين مهملين غير ناضجين عاطفياً. بحكمة وعطف، تُمكن ليندزي س. جيبسون القراء من التعرف على هذه العلاقات الضارة وفهمها بشكل أفضل وإرساء مسارات جديدة للتعافي. يُقدِّم هذا الكتاب فرصة قوية لمساعدة الذات، كما أنه مورد رائع للمعالجين للتوصية به للعملاء المحتاجين».

— توماس ف. كاش، دكتوراه في علم النفس، أستاذ فخري في علم النفس في

جامعة أولد دومينيون القديمة، ومؤلف كتاب *The Body Image Workbook*

«يُقدِّم كتاب ليندزي س. جيبسون المتبصر لـ «كل شخص يشعر بوحدة عاطفية» رحلة تدريبية نحو الوعي الذاتي والتعافي. تقود أقاصيص جيبسون الكاشفة وتمارينها التنويرية وبصيرتها الصادقة، القارئ إلى فهم أفضل لكيفية التواصل بشكل أكمل مع نفسه ومع

الآخرين. هذا كتاب ممتاز لأي شخص يشعر بالعزلة عن أفراد العائلة، ويسعى إلى الاستمتاع بحياة أكثر ترابطاً عاطفياً».

— بييجي سيجسويدا، محررة وناشرة بموقع: *Tidewater Women*

(*tidewaterwomen.com*)، وموقع: *Tidewater Family*

(*tidewaterfamily.com*)، ومؤلفة كتاب *Still Life with Sierra*

«كتاب «أبناء بالغون لوالدين غير ناضجين عاطفياً» لليندزي س. جيسون مرشد متبصر ورحيم لأي شخص يسعى إلى فهم التأثير طويل الأمد للنشأة في أسرة فقيرة عاطفياً والتغلب على ذلك التأثير. ستجد هنا نصائح حكيمة وممارسات بسيطة من شأنها أن تساعدك على التحرر من الأنماط القديمة، والتواصل على نحو أعمق مع نفسك ومع الآخرين، وفي النهاية، تساعدك على أن تكون الشخص الذي كان من المقدر لك أن تكون عليه دائماً».

— رونالدج. فريديريك، دكتوراه في علم النفس، عالم نفس ومؤلف كتاب

*Living Like You Mean It*

«كتبت ليندزي س. جيسون، وهي معالجة نفسية ذات خبرة كبيرة، كتاب «أبناء بالغون لوالدين غير ناضجين عاطفياً» لإرشاد البالغين إلى المساعدة الذاتية في معالجة القلق والاكئاب وصعوبات العلاقات التي تنتج عن وجود والدين غير ناضجين عاطفياً. يُعدُّ الكتاب وصفاً شاملاً ومفصلاً للوالدين غير الناضجين عاطفياً، وتجربة الأطفال في ظل التنشئة الأبوية أو الأمومية، وطرق حل المشكلات الناتجة عن ذلك. هناك الكثير من الأمثلة المفيدة من عملاء جيسون المعالجين نفسياً. يتضمن الكتاب تمارين مفيدة لفهم الذات، ويمكن لأي شخص استخدامه لتطوير نضج عاطفي وعلاقات أشد عمقاً».

— نيل واتسون، دكتوراه، أستاذ باحث وأستاذ فخري في علم النفس في

كلية ويليام أند ماري، وطبيب نفسي إكلينيكي يُجري أبحاثاً حول القلق

والاكئاب والعلاج النفسي



الكرمة

alkarmabooks.com

facebook.com/alkarmabooks

twitter.com/alkarmabooks

instagram.com/alkarmabooks

الطبعة الأولى ٢٠٢٤

حقوق النشر © دار الكرمة ٢٠٢٤

المؤلفة: Lindsay C. Gibson

العنوان الأصلي:

*Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents*

Copyright 2015 by Lindsay C. Gibson and New Harbinger Publications,

5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

الحقوق الفكرية للمؤلفة محفوظة

حقوق الترجمة © سها السباعي

مكتبة سر من قرأ

28 3 2024

جيبسون، ليندزي س.

أبناء بالغون لوالدين غير ناضجين عاطفياً: التعافي من والدين متباعدين أو رافضين أو منغلقيين على ذاتيهم/

ليندزي س. جيبسون؛ ترجمته عن الإنجليزية سها السباعي - القاهرة: الكرمة للنشر، ٢٠٢٤.

٢٧٢ ص؛ ٢٢ سم.

تتمك: 9789778721980

١- التنمية الذاتية.

أ- السباعي، سها (مترجمة).

ب- العنوان.

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ٣٠٢٢٧ / ٢٠٢٣

٢٤٦٨١٠٩٧٥٣١

تصميم الغلاف: أحمد فرج

إلى «سكيب»، مع كل حبي



## المحتويات

٩	شكر وتقدير	
١٣	مقدمة	
	كيف يؤثر الوالدان غير الناضجين عاطفياً	١
٢١	في حياة أبنائهما البالغين	
٤٥	التعرف على الوالدين غير الناضجين عاطفياً	٢
٧٥	كيف تبدو العلاقة بوالدين غير ناضجين عاطفياً	٣
٩٧	أربعة أنواع للوالدين غير الناضجين عاطفياً	٤
	كيف يتعامل الأطفال المختلفون مع «الأبوة والأمومة»	٥
١١٩	غير الناضجة عاطفياً	
١٤٣	كيف يبدو الأمر عندما تكون شخصاً مستخدماً	٦
١٦٩	الانهيار والإفاقة	٧
	كيفية تجنب الوقوع في شرك الوالدين غير الناضجين	٨
١٩١	عاطفياً	
٢١٣	ما شعور أن تحيا متحرراً من الأدوار والأوهام	٩
٢٣٧	كيفية التعرف على الأشخاص الناضجين عاطفياً	١٠
٢٦١	خاتمة	
٢٦٥	المراجع	





## شكر وتقدير

مكتبة  
t.me/soramnqraa

تأليف هذا الكتاب كان حلمًا شخصيًا ومهنيًا تحقق. لقد عملت هذه الأفكار على إفادة عملي في العلاج النفسي مع طالبي العلاج لفترة طويلة، وكنت حريصة على مشاركتها. ما لم أتوقعه هو عدد الأشخاص المهتمين والداعمين الذين ساعدوا في تحويل هذا الحلم إلى حقيقة. كان تلقي هذا الدعم غير المحدود كافيًا لي بطريقة تجاوزت مجرد تأليف الكتاب.

بدأ هذا الكتاب في هاواي، خلال لقاء مصادفةً مع تيسيليا هاناوير، محررة مقتنياتي المستقبلية في دار منشورات «نيو هارلينجر». أزرني حماس تيسيليا لفكرة الكتاب خلال عملية التطوير والكتابة والتحرير الطويلة، وكانت دائمًا تشارك بملاحظات مفيدة. كانت بطللة لا تكل من أجل الكتاب قبل وقت طويل من نشره، وأنا ممتنة للغاية لإيمانها بي وحماسها الذي لم يتزعزع بشأن الفكرة.

كان الفريق في دار «نيو هارلينجر» أشد دعمًا مما كنت أتخيله. شكرًا خاص لجيس بيبي على تحريرها الاستثنائي للمخطوط، ولا سيما كيفية تمكّنها من توجيهي في الاتجاه الصحيح بطريقة جعلتني متحمسة للتغييرات التي طرحتها. كما أعرب عن تقديري العميق لميشيل ووترز، وجورجينا إدواردز، وكارين هاناواي، وأديا كولار، وكاتي بار، وفريق التسويق في دار «نيو هارلينجر» لجهودهم غير العادية للتأكد من وصول هذا الكتاب إلى

الأشخاص الذين قد يستفيدون منه. شكرًا جزيلاً أيضًا لجاسمين ستار، محررة النسخ الممتازة التي عملت بلا كلل على صقل المنتج، وأرست الوضوح والانسياب بأسلوب سهل فريد عزز كل جملة.

شكرًا خاص لوكيلتي الأدبية سوزان كراوفورد التي وجهتني خلال تفاصيل نشر الكتاب - ولم تمنع حتى في استدعائها من رحلة تخييم عندما كانت لديّ أسئلة. لم أكن لأتمنى وكيلة أكثر عونًا. شكرًا أيضًا لتوم بيرد، فقد كانت ورش عمل الكتابة الخاصة به لتعلم كيفية الكتابة من أجل النشر لا تُقدر بثمن. كنت محظوظة لوجود عائلة وأصدقاء داعمين ومشجعين على نحو رائع، وفي بعض الحالات، كانوا على استعداد لمناقشة تجارب طفولتهم الخاصة لإثراء محتوى الكتاب. أشكر أرلين إنجرام، وماري آن كيرلي، وجودي وجيل سنايدر، وباربرا وداني فوربس، وميرا وسكوت ديفيس، وسكوتي وجودي كارتر، وابنة عمي وصاحبتي المؤلفة روبن كاتلر. أيضًا، شكرًا خاص للين زول التي جعلتني أستمر مع قولها «استمري في الكتابة!» في رسائل البريد الإلكتروني والبطاقات، ولألেকسندرا كيدروك التي أوضحت حكمتها كثيرًا من النقاط التي جاهدتُ لتوضيحها في الكتاب.

كانت إستر ليرمان فريمان صديقة في وقت الحاجة حقًا، فقد جاءت للإنقاذ عدة مرات لمناقشة جوانب الكتاب، وللقراءة والتحرير عند الطلب، فملاحظاتها لا تُقدر بثمن، وكانت صداقتها أساسية منذ أن بدأت زمالتنا في الدكتوراه منذ سنوات عديدة.

إلى أختي الرائعة ماري بابكوك حبي وجزيل الشكر على دعمها واهتمامها. لقد كانت الدعامة الأساسية في حياتي، جعلني تفاؤلها فيما يتعلق بمساعيّ الإبداعية أشعر بالإلهام. كثير من الناس ليسوا محظوظين مثلي ليكون لديهم الصديق الأقرب، والمرشد الذي لا نظير له، والقريب المخلص، في شخص واحد، وكانت ماري كل ذلك.

لقد منحني ابني، كارتر جيبسون، روح حماسه المعدي و«مرحى يا أمي!»

على طول الطريق. أنا في غاية الامتنان لأنني أتمتع بتدفقه وحسه الجيد في حياتي، وممتنة للطريقة التي يجعل بها أي شيء يبدو ممكناً. وأخيراً، حبي العميق وتقديري لسكيب، شريك حياتي وزوجي. كل ما توجب عليه أن يسمعه هو أن هذا الكتاب كان حلم حياتي، وقد تطوع بكل الطرق التي يمكن تخيلها لجعله حقيقة. إضافةً إلى دعمه لي من خلال الاعتناء بي في أثناء عملية الكتابة الطويلة، فقد استثمر بلا كلل في مهمة الكتاب ومهنتي بوصفي كاتبة. كان استماع وحب هذا الشخص الصادق والراعي إحدى التجارب العظيمة في حياتي. ازدهرت ذاتي الحقيقية في حضوره.



## مقدمة

لقد اعتدنا التفكير في الناضجين على أنهم أكثر نضجًا من أطفالهم، فماذا لو جاء بعض الأطفال المتمتعين بالحساسية إلى العالم وفي غضون بضع سنوات أصبحوا ناضجين عاطفيًا أكثر من والديهم اللذين كانا موجودين منذ عقود؟ ماذا يحدث عندما يفتر هذان الوالدان غير الناضجين عاطفيًا إلى الاستجابة العاطفية اللازمة لتلبية احتياجات أطفالهما العاطفية؟ النتيجة هي الإهمال العاطفي، وهو ظاهرة حقيقية مثل أي حرمان جسدي.

يؤدي الإهمال العاطفي في مرحلة الطفولة إلى الشعور بالوحدة العاطفية المؤلمة التي يمكن أن يكون لها تأثير سلبي طويل المدى في خيارات الشخص فيما يتعلق بالعلاقات والشركاء الحميمين. يصف هذا الكتاب كيف يؤثر الوالدان غير الناضجين عاطفيًا سلبيًا في أطفالهما، وخصوصًا الأطفال الذين لديهم حساسية عاطفية، ويوضح لك كيفية علاج نفسك من الألم والارتباك الناجمين عن رفض أحد والديك للحميمية العاطفية.

يخشى الوالدان غير الناضجين عاطفيًا المشاعر الحقيقية، ويحجمان عن التقارب العاطفي، ويستخدمان آليات التأقلم التي تقاوم الواقع بدلًا من التعامل معه، ولا يرحبان بالتأمل الذاتي، لذلك نادرًا ما يقبلان اللوم أو الاعتذار. يجعلهما عدم نضجهما غير متسقين وغير موثوقين عاطفيًا،

ويصبحان غير قادرين على تلبية احتياجات أطفالهما بمجرد بدء تطبيق منطقيهما الخاص. في هذا الكتاب، ستعلم أنه عندما يكون الوالدان غير ناضجين عاطفياً، فإن احتياجات أطفالهما العاطفية ستتهزم دائماً بسبب غريزة البقاء لديهما.

تُصوّر الأساطير والقصص الخيالية هذين الوالدين منذ عدة قرون. فكّر في عدد القصص الخيالية التي تبرز الأطفال المنبوذين الذين يتعين عليهم أن يجدوا العون من الحيوانات والأشخاص الآخرين لأن والديهم مهملان أو جاهلان أو غائبان. في بعض القصص، تكون شخصية الوالدين حاقدة فعلياً ويجب على الأطفال أن يحققوا نجاحاتهم بأنفسهم. كانت هذه القصص شائعة لقرون لأنها تلمس وتراً مشتركاً: كيف يجب على الأطفال أن يدافعوا عن أنفسهم بعد إهمال أو هجر والديهم لهم. على ما يبدو، مثل الوالدان غير الناضجين مشكلة منذ القدم.

ولا يزال من الممكن العثور على ثيمة الإهمال العاطفي لدى الوالدين المشغولين بنفسيهما في القصص الأكثر إقناعاً في ثقافتنا الشعبية. تُشكّل قصة الوالدين غير الناضجين عاطفياً وتأثيراتها في حياة أطفالهما موضوعاً ثرياً في الكتب والأفلام والتلفزيون. في بعض القصص، تكون ديناميكية الوالدين والطفل المحور الرئيسي، وفي قصص أخرى، قد تُصور في الخلفية الدرامية للشخصية. عندما تعرف مزيداً عن عدم النضج العاطفي في هذا الكتاب، ستتذكر مشاهير الشخصيات في الدراما والأدب، ناهيك بالأخبار اليومية.

تمنحك معرفة الاختلافات في النضج العاطفي طريقة لفهم سبب شعورك العارم بالوحدة العاطفية على الرغم من ادعاءات الآخرين بالحب والقرابة. أمل أن يجيب ما تقرأه هنا عن الأسئلة التي كانت لديك لفترة طويلة، مثلاً، لماذا كانت تفاعلاتك مع بعض أفراد الأسرة مؤلمة ومحبطة للغاية؟ النبأ السار هو أنه من خلال استيعاب مفهوم عدم النضج العاطفي،

يمكنك أن تنمّي توقعات أكثر واقعية عن الأشخاص الآخرين، وأن تقبل مستوى العلاقة الممكنة معهم بدلاً من الشعور بالأذى بسبب عدم استجابتهم.

من المعروف بين المعالجين النفسيين منذ زمن طويل أن التحرر العاطفي من والدين غير ناضجين عاطفياً هو السبيل لاستعادة السلام والاكتمال الذاتي. لكن كيف يمكن للمرء أن يفعل هذا؟ نفعل هذا عن طريق فهم ما نتعامل معه. ما ينقص الدراسات المتعلقة بالوالدين المنغلقيين على ذاتيهما هو شرح كامل لسبب وجود قيود على قدرتهما على الحب. يملأ هذا الكتاب هذه الفجوة، موضحاً أن هذين الوالدين يفتقران أساساً إلى النضج العاطفي. بمجرد أن تفهم سماتهما، ستتمكن من الحكم بنفسك على مستوى العلاقة الذي قد يكون ممكناً أو مستحيلاً مع والديك. تسمح معرفة ذلك لنا بالعودة إلى أنفسنا، وعيش الحياة بشكل نابع من طبيعتنا العميقة بدلاً من التركيز على الوالدين اللذين يرفضان التغيير. ففهم عدم نضجهما العاطفي يحررنا من الوحدة العاطفية، لأننا ندرك أن إهمالهما لم يكن متعلقاً بنا، بل بهما. عندما نرى لماذا لا يمكن أن يكونا مختلفين، يمكننا أخيراً أن نتحرر من شعورنا بالإحباط تجاههما، وكذلك شكوكنا بشأن استحقاقنا للحب.

في هذا الكتاب ستكتشف لماذا لم يتمكن أحد والديك أو كلاهما من منحك ذلك النوع من التفاعلات الذي كان من الممكن أن يغذيك عاطفياً، وستكتشف بالضبط لماذا شعرت بأنك غير مرئي بالنسبة إلى والديك وغير معروف لهما، ولماذا لم تفلح جهودك قط، النابعة من نية حسنة من أجل التواصل، في جعل الأمور أفضل حالاً.

في الفصل الأول، سترى لماذا يشعر الأشخاص الذين نشأوا مع والدين غير ناضجين عاطفياً غالباً بالوحدة العاطفية، وستقرأ قصص أشخاص أثار افتقارهم إلى الصلات العاطفية العميقة مع آبائهم وأمهاتهم، في حياتهم



بوصفهم بالغين من نواحٍ ملموسة. ستحصل على صورة تفصيلية لما تبدو عليه الوحدة العاطفية، وسترى أيضًا كيف يمكن أن يساعد الوعي بالذات في عكس مشاعر العزلة.

الفصلان الثاني والثالث يستكشفان صفات الوالدين غير الناضجين عاطفيًا وأنواع المشكلات التي يتسببان بها في العلاقات، وستصبح كثيرٌ من سلوكيات والديك المحيرة ذات معنى حين تراها في ضوء عدم النضج العاطفي، وأيضًا ستكتسب شيئًا من البصيرة بشأن الأسباب المحتملة التي أدت إلى توقف تطور والديك العاطفي في وقت مبكر.

الفصل الرابع يصف أربعة أنواع للوالدين غير الناضجين عاطفيًا، وسيساعدك في تحديد نوع التنشئة الأبوية أو الأمومية التي ربما تكون قد حصلت عليها، وستتعرف أيضًا على عادات هزيمة الذات التي بوسع الأطفال أن يطوروها للتأقلم مع هذه الأنواع الأربعة من الآباء والأمهات. في الفصل الخامس، سترى كيف يفقد الأشخاص الصلة بذواتهم الحقيقية في سبيل الاضطلاع بدور عائلي، وكيف يراكمون تخيلات لاشعورية عن الكيفية التي يجب على الآخرين التصرف بها كي يشفوهم من الإهمال في الماضي. ستتعرف على نوعين مختلفين تمامًا من الأطفال الذين من المرجح أن ينشأوا من أبوة أو أمومة غير ناضجة عاطفيًا: المستدخلون والمسقطون (\*) (سيلقي هذا أيضًا الضوء على سبب الاختلاف الكبير الذي قد يظهر بين الأشقاء في الأسرة نفسها في أسلوب أدائهم).

---

(\*) تستخدم كلمة «مستدخل» (internalizer) في التحليل النفسي لوصف الشخص الذي يتبع طريقة «الاستدخال» للتأقلم مع واقعه، وهي طريقة يتبعها بعض الأبناء لتبني موقف الوالدين واستدخاله في الذات وكأنه موقفهم الخاص. النوع الآخر من الأبناء الذي يتبع طريقة «الإسقاط» يُسمى «مُسقط» (externalizer)، ويعتمد هؤلاء في تعلُّم مواقفهم وتبنيها على العالم الخارجي، ومن ثمَّ يعني المصطلحان الاعتماد على الداخل والاعتماد على الخارج على الترتيب. (المترجمة).

في الفصل السادس، أصف شخصية المستدخِل بتفصيل أكبر. غالبًا، ينخرط هذا النوع من الشخصية في التأمل الذاتي والنمو الشخصي، ولذلك من الأرجح أنه سينجذب إلى هذا الكتاب. يتمتع المستدخِلون بقدر كبير من الإدراك والحساسية، مع غرائز قوية تدعوهم إلى الانخراط والتواصل مع الناس. سترى ما إذا كان هذا النوع من الشخصية يلائمك، وخصوصًا سمات الميل إلى الشعور بالاعتذار لاحتياجك إلى المساعدة، وأداء القدر الأكبر من العمل العاطفي في العلاقات، والتفكير أولاً فيما يريده الآخرون.

في الفصل السابع، وصف لما يحدث حين تنهار أنماط الترابط القديمة في النهاية ويبدأ الناس في الإفاقة على احتياجاتهم التي لم تُلبَّ، وهذه هي المرحلة التي من المرجح أن يسعى فيها الناس إلى البحث عن المساعدة في العلاج النفسي. سأشارك قصصًا عن أشخاص أفاقوا من أنماط إنكارهم الذاتي وقرروا أن يصبحوا مختلفين. في أثناء عملية اعترافهم بالحقيقة لأنفسهم، استعادوا القدرة على الثقة بغرائزهم ومعرفة أنفسهم حقًا.

في الفصل الثامن، سأقدّم طريقة للتواصل مع الناس، أسميها مقارنة «الوعي بالنضج». باستخدام مفهوم «النضج العاطفي» لتقييم مستوى أداء الأشخاص، ستبدأ برؤية سلوكهم بطريقة موضوعية أكثر، وبوسعك ملاحظة العلامات المحددة لعدم النضج بمجرد حدوثها. ستكتشف ما يُجدي وما لا يُجدي مع الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا، وكيف تحمي نفسك من الكرب العاطفي الذي قد يتسببون فيه. سيساعدك كل هذا على اكتساب سلام وثقة بالنفس جديدين.

في الفصل التاسع، ستتعرف على الأفراد الذين اختبروا إحساسًا جديدًا بالتححرر والاكتمال بعد استخدام هذه المقاربة، وستساعدك قصصهم على اختبار شعور التححرر أخيرًا من الذنب والارتباك اللذين يسببهما عدم نضج

الوالدين. بالتركيز على تطورك الذاتي، يمكنك أن تسلك طريق التحرر من العلاقات غير الناضجة عاطفياً.

الفصل العاشر يصف كيفية التعرف إلى الأشخاص الذين سيعاملونك جيداً وسيكونون آمنين ومؤتمنين عاطفياً، وسيساعدك أيضاً على تغيير سلوكيات هزيمة الذات بين الأشخاص، المشتركة لدى الأبناء البالغين لوالدين غير ناضجين عاطفياً. مع اتباع هذه المقاربة الجديدة نحو العلاقات، يمكن أن تصبح الوحدة العاطفية شيئاً من الماضي.

بعد قراءة هذا الكتاب، ستكون قادراً على تحديد علامات عدم النضج العاطفي وفهم لماذا شعرت بأنك وحيد في كثير من الأحيان. سيبدو سبب فشل محاولتك للحميمية العاطفية في خلق علاقات وثيقة أكثر مع أشخاص غير ناضجين عاطفياً سبباً منطقياً أخيراً، وستتعلم إدارة التنامي المفرط للمشاركة الوجدانية الذي قد يجعلك مرهوناً عاطفياً لأشخاص متلاعبين ولا يتعاملون بالمثل. أخيراً، ستكون قادراً على التعرف إلى الأشخاص القادرين على الحميمية العاطفية الحقيقية والتواصل المرضي.

أنا متحمسة لمشاركة النتائج التي حصلت عليها من سنوات القراءة والبحث في هذا الموضوع، إلى جانب القصص الشائقة المستمدة من عملي مع عملاء حقيقيين. لقد كنت أسعى إلى فهم هذا الموضوع على مدى الجزء الأكبر من حياتي المهنية. يبدو لي أن حقيقة عظيمة كانت مختبئة أمام أعيننا، محجوبة بالصور النمطية الاجتماعية التي تضع الوالدين بعيداً عن تناول الموضوعية. أنا في غاية السعادة لمشاركة الاكتشافات والاستنتاجات التي أكدها أشخاص كثيرون عملت معهم مراراً وتكراراً.

أملّي أن أخفف من الارتباك والمعاناة العاطفية اللذين يثيرهما الوالدان غير الناضجين عاطفياً في أطفالهما. إذا ساعدك هذا الكتاب على فهم وحدتك العاطفية أو ساعدك على خلق روابط عاطفية أعمق وحميمية أكثر إرضاءً في حياتك، فسأكون قد أنجزت مهمتي. إذا ساعدك على رؤية نفسك

شخصًا جديرًا لم يعد تحت رحمة تلاعبات أشخاص آخرين، فسأكون قد  
أديت عملي. أعرف أنك قد حدست كثيرًا مما أنت على وشك قراءته، وأنا  
هنا كي أخبرك أنك كنت على صواب طوال الوقت.  
أتمنى لك الأفضل.



## الفصل الأول

### كيف يؤثر الوالدان غير الناضجين عاطفياً في حياة أبنائهما البالغين

تنجم الوحدة العاطفية عن عدم نيل ما يكفي من حميمية عاطفية مع الآخرين، ويمكن أن تبدأ تلك الوحدة في مرحلة الطفولة، بسبب شعورك بأنك غير مرئي عاطفياً للوالدين المشغولين بنفسيهما، أو يمكن أن تنشأ في مرحلة البلوغ عندما تُفقد الصلة العاطفية. إذا كان هذا الشعور مستمرًا مدى الحياة، فإنه يشير إلى احتمالية عدم الاستجابة لك عاطفياً بشكل كافٍ عندما كنت طفلاً.

النشأة في أسرة مع والدين غير ناضجين عاطفياً تجربة وحيدة. يبدو مظهر هذين الوالدين وتصرفهما طبيعيين تمامًا، قد يهتمان بصحة طفلهمما البدنية ويقدمان وجبات الطعام والأمان. ومع ذلك، إذا لم يقيما علاقة عاطفية قوية مع طفلهمما، فستصبح لدى الطفل فجوة كبيرة حيث يجب أن يكون الأمان الحقيقي.

الشعور بالوحدة تجاه كونك غير مرئي للآخرين ألم أساسي مثل الإصابة الجسدية، لكنه لا يظهر خارجياً. الوحدة العاطفية تجربة غامضة وخاصة،

ليس من السهل رؤيتها أو وصفها، قد تسميها شعورًا بالخواء أو بالوحدة في العالم. وصف بعض الناس هذا الشعور بالوحدة الوجودية، لكن ليس هناك شيء وجودي بشأنه. إذا شعرت به، فقد جاء من عائلتك.

ليست لدى الأطفال طريقة لتحديد الافتقار إلى الحميمية العاطفية في علاقتهم بأحد الوالدين. ليس هذا أحد مفاهيمهم، كما أنه من غير المرجح أن يفهموا أن والديهم غير ناضجين عاطفيًا. كل ما لديهم هو شعور داخلي بالخواء، وهو الكيفية التي يختبر بها الطفل الوحدة. مع وجود والد أو والدة ناضجة، فإن الطفل يعالج الوحدة ببساطة بالالتجاء إلى ذلك الوالد أو تلك الوالدة للتواصل الحنون. ولكن إذا كان أحد والديك يخاف المشاعر العميقة، فقد يكون لديك شعور مرتبك بالخزي بسبب حاجتك إلى المواساة.

عندما يكبر أطفال الوالدين غير الناضجين عاطفيًا، يظل الخواء الباطني موجودًا، حتى إذا كانت لديهم حياة البالغين الطبيعية ظاهريًا. يمكن أن تستمر وحدثهم حتى مرحلة البلوغ إذا اختاروا عن غير قصد العلاقات التي لا يمكن أن تمنحهم اتصالًا عاطفيًا كافيًا. قد يذهبون إلى المدرسة، ويعملون، ويتزوجون، ويربون الأطفال، لكنهم سيظلون طوال الوقت مسكونين بهذا الشعور الباطني بالعزلة العاطفية. في هذا الفصل، سنلقي نظرة على تجربة الأشخاص للوحدة العاطفية، جنبًا إلى جنب مع الكيفية التي ساعدتهم بها الوعي الذاتي على فهم ما فقدوه وكيفية التغيير.

## الحميمية العاطفية

تتضمن الحميمية العاطفية معرفة أن لديك شخصًا يمكنك إخباره بأي شيء، شخصًا تتوجه إليه بكل مشاعرك، تخبره عن أي شيء وكل شيء. تشعر بالأمان التام بالانفتاح على هذا الشخص الآخر، سواء في شكل كلمات، أو من خلال تبادل النظرات، أو بمجرد الوجود معًا بهدوء في

حالة اتصال. تُعدُّ الحميمية العاطفية مُرضية بشكل مؤكد، مما يخلق إحساسًا بأنك مرئي لما أنت عليه حقًا، ويمكن أن توجد الحميمية العاطفية فقط عندما يسعى الشخص الآخر إلى التعرف عليك، وليس إلى الحكم عليك.

أساس أمننا في أثناء طفولتنا هو الارتباط العاطفي مع القائمين على رعايتنا. الوالدان المنخرطان عاطفيًا يجعلان الأطفال يشعرون بأن لديهم دائمًا مَنْ يذهبون إليه. يتطلب هذا النوع من الأمان تفاعلات عاطفية حقيقية مع الوالدين، وينخرط الوالدان الناضجان عاطفيًا في هذا المستوى من الاتصال العاطفي طوال الوقت. لقد طورنا وعيًا ذاتيًا كافيًا ليكونا مرتاحين مع مشاعرهما الخاصة، وكذلك مع مشاعر الآخرين.

والأهم من ذلك، أنهما متناغمان عاطفيًا مع أطفالهما، ويلاحظان الحالة المزاجية لهم ويرحبان بمشاعرهم باهتمام. يشعر الطفل بالأمان في التواصل مع مثل هذين الوالدين، سواء أكان يبحث عن الراحة أو مشاركة الحماس. الوالدان الناضجان يجعلان أطفالهما يشعرون بأنهما يستمتعان بالتفاعل معهم، وبأنه من الجيد التحدث عن القضايا العاطفية. يتمتع هذان الوالدان بحياة عاطفية مفعمة بالحياة ومتوازنة، وعادةً ما يكونان متسقين في انتباههما واهتمامهما بأطفالهما، ويُعتمد عليهما عاطفيًا.

## الوحدة العاطفية

من ناحية أخرى، الوالدان غير الناضجين عاطفيًا مشغولان بنفسيهما إلى درجة أنهما لا يلاحظان التجارب الداخلية لأطفالهما. بالإضافة إلى ذلك، يستبعدان المشاعر ويخافان الحميمية العاطفية. إنهما غير مرتاحين لاحتياجاتهما العاطفية، ومن ثمَّ ليست لديهما فكرة عن كيفية تقديم الدعم على المستوى العاطفي. قد يصاب هذان الوالدان بالتوتر والغضب إذا انزعج



أطفالهما، ويعاقبانهم بدلاً من تهدئتهم. تصدردود الأفعال هذه رغبة الأطفال الغريزية في التواصل، وتغلق الباب أمام الاتصال العاطفي.

إذا لم يكن أحد والديك أو كلاهما ناضجًا كفايةً لتقديم الدعم العاطفي لك، كنت ستشعر في طفولتك بآثار عدم الحصول على ذلك الدعم، لكنك لن تعرف بالضرورة ما الخطأ، وربما كنت تعتقد أن الشعور بالفراغ وبالوحدة هو تجربتك الخاصة والغريبة، وهو الأمر الذي جعلك مختلفًا عن الآخرين.

عندما كنت طفلًا لم يكن لديك أي وسيلة لمعرفة أن هذا الشعور الفارغ هو استجابة طبيعية وكونية لنقص الرفقة البشرية الكافية. «الوحدة العاطفية» مصطلح يشير إلى علاجه الخاص: أن تكون في الطرف المتلقي للاهتمام المتعاطف بما تشعر به والذي ينبع من شخص آخر، وهذا النوع من الوحدة ليس شعورًا غريبًا أو لا معنى له، إنه النتيجة المتوقعة للنشأة من دون الحصول على المشاركة الوجدانية الكافية من الآخرين.

لاستكمال هذا الوصف للوحدة العاطفية، دعونا نلق نظرة على شخصين يتذكران بوضوح هذا الشعور منذ الطفولة ويصفانه جيدًا.

### ———— قصة ديفيد ————

إليك كيف رد عملي ديفيد عندما علقت بأنه بدا وحيدًا في نشأته مع عائلته: «كنتُ وحيدًا بشكل لا يصدق، كما لو كنت منعزلًا تمامًا، وكانت هذه حقيقة وجودي. بدا الأمر طبيعيًا فحسب. في عائلتي، كان الجميع منفصلين بعضهم عن بعض، وكنا جميعًا منعزلين عاطفيًا. عشنا حياة متوازية، بلا نقاط اتصال، وفي المدرسة الثانوية، اعتدت تخيل هذه الصورة وأنا أطفو في المحيط ولا أحد حولي. هذا ما شعرت به في المنزل».

عندما سألته عن الشعور بالوحدة، قال: «كان إحساسًا بالخواء وبالعدم، ولم يكن لديّ أي وسيلة لمعرفة أن أغلب الناس لم يشعروا بهذه الطريقة. كان هذا الشعور حياة يومية بالنسبة إليّ».

### ————— قصة روندا —————

تذكرت روندا شعورًا مشابهًا بالوحدة عندما كانت في السابعة من عمرها، وهي تقف بجانب شاحنة نقل الأثاث خارج منزل عائلتها القديم مع والديها وثلاثة من أشقائها الأكبر سنًا. على الرغم من أنها كانت مع عائلتها من الناحية العملية، فلم يلمسها أحد وشعرت بالوحدة التامة: «كنت أقف هناك مع عائلتي، لكن لم يشرح أحد حقًا معنى هذه الخطوة. شعرت بأنني وحيدة تمامًا، وأحاول معرفة ما الذي يحدث. كنت مع عائلتي، ولكنني لم أشعر بأنني معهم. أتذكر شعوري بالإرهاق، وأتساءل كيف سأتعامل مع هذا بمفردي. لم أشعر بأن بوسعي طرح أي أسئلة. كنت عاجزة تمامًا عن الوصول إليهم، وكنت متلهفة جدًا للمشاركة أي شيء معهم. عرفت أن التكيف مع هذا الأمر يقع على عاتقي وحدي».

### الرسالة التي تتضمنها الوحدة العاطفية

هذا النوع من الألم والوحدة العاطفيين، هو في الواقع رسالة صحية. أخبر القلق الذي شعر به ديفيد وروندا أنهما في حاجة ماسة إلى الاتصال العاطفي، ولكن لأن والدي كل منهما لم يلاحظا ما شعرا به، فكل ما أمكنهما فعله هو إبقاء مشاعرهما في الداخل. من حسن الحظ، بمجرد أن تبدأ

بالاستماع إلى مشاعرك بدلاً من كتمها، فإنها ستوجهك نحو صلة حقيقية مع الآخرين. معرفة سبب وحدتك العاطفية هي الخطوة الأولى نحو إيجاد علاقات أكثر إرضاءً.

## كيف يتأقلم الأطفال مع الوحدة العاطفية

الشعور بالوحدة العاطفية أمر مفرح جداً، إلى درجة أن الطفل الذي يخبره سيفعل كل ما هو ضروري لعقد أي اتصال مع الوالدين. قد يتعلم هؤلاء الأطفال وضع احتياجات الآخرين في المقام الأول كضمن للقبول في العلاقة، فبدلاً من توقع أن يُقدّم الآخرون الدعم أو يظهر الاهتمام بهم، قد يساعدون الآخرين، ويقنعون الجميع بأن لديهم القليل من الاحتياجات العاطفية الخاصة بهم. للأسف، ينزع هذا إلى صنع مزيد من الشعور بالوحدة، لأن التستر على أعمق احتياجاتك يمنع الاتصال الحقيقي مع الآخرين.

نظرًا إلى الافتقار إلى دعم الوالدين أو إلى الاتصال المناسب بهما، يتوق الكثير من الأطفال المحرومين عاطفيًا إلى ترك الطفولة وراءهم. يدركون أن أفضل حل هو أن يكبروا بسرعة ويصبحوا مكتفين ذاتيًا. يصبح هؤلاء الأطفال مؤهلين بما يفوق أعمارهم ولكنهم وحيدون في أعماقهم، وغالبًا يقفزون إلى مرحلة البلوغ قبل الأوان، ويحصلون على وظائف في أسرع وقت، أو يصبحون نشطين جنسيًا، أو يتزوجون مبكرًا، أو يلتحقون بالجيش. سيبدو الأمر كما لو أنهم يقولون: «بما أنني أعطني نفسي بالفعل، فقد أمضي قُدماً وأحصل على فوائد النضج السريع». إنهم يتطلعون إلى البلوغ، معتقدين أنه يوفر حرية وفرصة للانتماء. من المحزن، أنه في اندفاعهم لمغادرة المنزل قد ينتهي بهم الأمر إلى الزواج بالشخص الخطأ، أو التسامح مع الاستغلال، أو البقاء في وظيفة تأخذ أكثر مما تعطي. غالبًا يقبلون بالوحدة العاطفية في علاقاتهم لأنها تبدو طبيعية بالنسبة إليهم، مثل حياتهم المنزلية المبكرة.

## لماذا يكرر الماضي نفسه

إذا كان الافتقار إلى الاتصال العاطفي مع الوالدين غير الناضجين عاطفياً مؤلماً للغاية، فلماذا ينتهي الأمر بكثير من الأشخاص إلى علاقات محبطة مماثلة في مرحلة البلوغ؟ تخبرنا الأجزاء الأكثر بدائية في دماغنا بأن الأمان يكمن في الألفة (Bowlby 1979). نحن ننجذب إلى المواقف التي مررنا بها لأننا نعرف كيفية التعامل معها. كأطفال، لا ندرك أوجه قصور والدينا، لأن رؤية والدينا على أنهما غير ناضجين عاطفياً أو معييين أمر مخيف. مع الأسف، من خلال إنكار الحقيقة المؤلمة بشأن والدينا، لا يمكننا التعرف على الأشخاص الذين يؤذوننا بالمثل في العلاقات المستقبلية. يدفعنا الإنكار إلى إعادة الموقف نفسه مرارًا وتكرارًا، لأننا لا نتوقع حدوث الأمر في المرة المقبلة. توضح قصة صوفي هذه الديناميكية جيدًا.

### — قصة صوفي —

واعدت صوفي جيري خمس سنوات، وكانت لديها وظيفة رائعة في مجال التمريض، وشعرت بأنها محظوظة لأن لديها علاقة طويلة الأمد. في الثانية والثلاثين من عمرها، أرادت الزواج، لكن جيري لم يكن على عجلة من أمره. في ذهنه، كان كل شيء على ما يرام كما هو. كان رجلًا مرحًا، لكن لا يبدو أنه يريد الحميمة العاطفية، وعادةً ما ينغلق على ذاته إذا تطرقت صوفي إلى موضوعات عاطفية. شعرت صوفي بالإحباط الشديد وطلبت العلاج النفسي للمساعدة في معرفة ما يجب فعله. كانت معضلة صعبة: لقد أحببت جيري، لكن الوقت ينفد منها لتكوين أسرة، وشعرت أيضًا بالذنب وبالقلق لأنها تطلب الكثير.

في أحد الأيام، اقترح جيري أن يذهب إلى المطعم الذي ذهب إليه في موعدهما الأول. كان هناك شيء ما بشأن الطريقة التي اقترح بها، مما جعل صوفي تتساءل إذا كان سيعرض عليها الزواج. بالكاد صمدت صوفي في أثناء العشاء في محاولة لاحتواء حماسها.

بالتأكيد، بعد العشاء أخرج جيري صندوق مجوهرات صغيراً من جيب سترته، وعندما دفعه عبر مفرش المائدة، كانت صوفي تتنفس بصعوبة. لكن عندما فتحت الصندوق، لم يكن هناك خاتم، فقط مربع صغير من الورق عليه علامة استفهام. لم تفهم.

ابتسم لها جيري: «الآن يمكنك إخبار أصدقائك بأنني أخيراً طرحت «السؤال»!».

سألت في حيرة: «هل تعرض عليّ الزواج؟»، فقال: «لا، إنها مزحة، هل فهمت الأمر؟».

شعرت صوفي بالصدمة، والغضب، والأذى الشديد، وعندما اتصلت بوالدتها وأخبرتها بالحادث، انحازت والدتها إلى جيري، وأخبرت صوفي بأنها مزحة مضحكة ولا ينبغي أن تغضب.

صراحةً، لا أستطيع التفكير في موقف واحد حيث ستكون هذه المزحة جيدة في العلاقة. إنه محقر ومهين للغاية، ولكن كما اعترفت صوفي لاحقاً، هناك الكثير من الأشياء المشتركة بين والدتها وجيري في تبلدهما تجاه مشاعر الناس، وفي كل مرة حاولت صوفي إخبارهما بما شعرت به، انتهى الأمر بشعورها بالعجز.

في العلاج النفسي، بدأت صوفي برؤية أوجه التشابه

بين افتقار والدتها إلى المشاركة الوجدانية وتبلد «جيري» العاطفي، وأدركت أنها في علاقتها مع جيري، عادت إلى الشعور بالوحدة العاطفية التي شعرت بها عندما كانت طفلة. لقد رأت الآن أن إحباطها من غياب جيري عاطفيًا لم يكن شيئًا جديدًا، بل كان قديمًا قدم طفولتها، وشعرت صوفي بهذا الشعور بانقطاع الصلة طوال حياتها.

### الشعور بالذنب كونك غير سعيد

لديّ مكانة خاصة في قلبي لأشخاص مثل صوفي، الأشخاص الذين يعملون جيدًا، إلى درجة أن الآخرين يعتقدون أن حياتهم خالية من المشكلات. في الواقع، تجعل كفاءتهم أخذ آلامهم على محمل الجد أمرًا صعبًا. من المرجح أن يقولوا: «لديّ كل شيء»، أو «يجب أن أكون سعيدًا، لماذا أشعر ببؤس شديد؟». هذا هو الارتباك الكلاسيكي الذي يعانيه شخص جرت تلبية احتياجاته الجسدية في الطفولة، بينما ظلت الاحتياجات العاطفية غير مُلبّاة.

غالبًا يشعر الأشخاص مثل صوفي، بالذنب بسبب الشكوى. يسرد الرجال والنساء على حدّ سواء الأشياء التي يجب أن يكونوا ممتنين لها، كما لو كانت حياتهم مسألة جمع يدل حاصلها الإيجابي على أنه لا شيء يمكن أن يكون خطأ، لكن لا يمكنهم التخلص من الشعور بأنهم وحدهم، وبأنهم يفتقرون إلى مستوى الحميمية العاطفية التي يتوقون إليها في أقرب علاقاتهم.

بحلول الوقت الذي يأتون فيه لرؤيتي، يكون بعضهم إما على استعداد لترك شركائهم، وإما التورط في علاقة غرامية تمنحهم بعضًا مما يحتاجون إليه، ويتجنب آخرون العلاقات الرومانسية تمامًا، إذ يرون أن الالتزام العاطفي فخر يفضلون البقاء بعيدًا عنه، ومع ذلك قرر آخرون البقاء في علاقاتهم من

أجل أطفالهم، والقدوم إلى العلاج النفسي للمساعدة في تعلّم كيفية أن يكونوا أقل غضبًا واستياءً.

قلة من هؤلاء الأشخاص يدخلون مكثبي معتقدين أن افتقارهم إلى إشباع الحميمية العاطفية بدأ في الطفولة، وعادةً ما يكونون في حيرة من أمرهم بشأن كيف انتهى بهم الأمر إلى حياة لا تجعلهم سعداء. يكافحون مع مشاعر الأنانية لرغبتهم في شيء أكثر من الحياة، وكما قالت صوفي في البداية: «ستُكَلَّل العلاقات دائمًا بالإحباطات. الأمر ينجح، أليس كذلك؟». كانت على حق جزئيًا؛ تتطلب العلاقات الجيدة بعض الجهد والمثابرة، ولكن لا ينبغي أن يتطلب الأمر جهدًا كي تُلاحَظ. يجب أن يكون إجراء اتصال عاطفي هو الجزء السهل.

### الوحدة العاطفية تتجاوز النوع الاجتماعي (الجنس)

على الرغم من أن عدد النساء لا يزال يفوق عدد الرجال في طلب العلاج النفسي، فقد عملت مع كثير من الرجال الذين واجهوا المشكلة نفسها المتمثلة في الشعور بالوحدة في علاقاتهم الأساسية. في بعض النواحي، يكون الأمر أكثر إثارةً للمشاعر بالنسبة إليهم، لأن ثقافتنا تؤكد أن الذكور لديهم احتياجات عاطفية أقل. لكن إلقاء نظرة على معدلات الانتحار والعنف يكشف أن هذا ليس صحيحًا، ومن المرجح أن يصبح الرجال أشد عنفًا أو يُقدموا على الانتحار عندما يشعرون بأنهم مَجُوعُونَ عاطفيًا. يمكن للرجال الذين يفتقرون إلى الحميمية العاطفية، أو الشعور بالانتماء، أو الاهتمام والرعاية، أن يشعروا بالفراغ مثل أي شخص آخر، على الرغم من أنهم قد يقاومون إظهار ذلك. الاتصال العاطفي حاجة إنسانية أساسية، بصرف النظر عن النوع الاجتماعي.

غالبًا يحاول الأطفال الذين يشعرون بأنهم لا يستطيعون إشراك والديهم

عاطفياً، تقوية علاقاتهم من خلال لعب أي أدوار يعتقدون أن والديهم يريدانها، وعلى الرغم من أن هذا قد يكسبهم بعض الاستحسان العابر، فإنه لا يؤدي إلى تقارب عاطفي حقيقي. لا يطور الآباء المنفصلون عاطفياً القدرة على المشاركة الوجدانية فجأةً لمجرد أن الطفل يفعل شيئاً لإرضائهم. الأشخاص الذين افتقروا إلى المشاركة العاطفية في مرحلة الطفولة؛ رجالاً ونساءً على حدٍ سواء، لا يصدقون غالباً أن شخصاً ما يرغب في تكوين علاقة معهم فقط لما هم عليه. يعتقدون أنهم إذا أرادوا التقارب، فيجب أن يلعبوا دوراً يضع الشخص الآخر دائماً في المقام الأول.

### ———— قصة جيك ————

تزوج جيك مؤخراً بكايلا، وهي امرأة مرحة جعلته يشعر بأنه محبوب حقاً. كان سعيداً عندما تزوج، لكنه الآن لا يستطيع التخلص من الشعور بأنه شديد الإحباط، قال: «يجب أن أكون سعيداً، أنا أكثر الرجال حظاً في العالم، وأحاول جاهداً أن أكون الشخص الذي تريدني أن أكونه، لكنني أشعر بأنني أمثل؛ بإجبار نفسي على أن أكون أكثر تفاؤلاً مما أنا عليه بالفعل. أكره هذا الشعور وكأنني أتصنع».

سألت جيك عما يعتقد أنه يجب أن يكون مع كايلا، قال: «يجب أن أكون شخصاً سعيداً للغاية، مثلها. أنا بحاجة إلى جعلها تشعر بالحب وإبقائها سعيدة. هذه هي الطريقة التي من المفترض أن تكون».

نظر إليّ بترقب للتأكد، لكن عندما انتظرت، تابع: «عندما تعود إلى المنزل من العمل، أحاول جاهداً أن أتصرف بسعادة وحماسة حقاً، لكن هذا أكثر مما أشعر به بالفعل. أنا مرهق».



سألته عما يعتقد أنه سيحدث إذا أخبر كايلًا بصدق عن الضغط الذي يشعر به، فقال: «ستكون محطمة وغاضبة إذا حاولت التحدث معها عن هذا الأمر».

أخبرته بأنني أعتقد أن مشاركة مشاعره الصادقة، ربما أغضبت شخصًا ما في ماضيه، لكن لم يبد أن الأمر سيكون مشابهًا لاستجابة كايلًا. بدا الأمر أشبه بما أخبرني به عن والدته الغاضبة، التي سرعان ما تنفجر إذا لم يفعل الناس ما تريد.

كانت علاقة جيك الآمنة مع كايلًا تغريه بأن يسترخي وبأن يكون على طبيعته، لكنه كان متأكدًا أن علاقته ستعاني إذا توقف عن المحاولة بجد.

عندما أخبرت جيك بأن هذه العلاقة الجديدة الآمنة ربما تمنحه الفرصة ليكون محبوبًا لذاته أخيرًا، لم يكن مرتاحًا للإشارة إلى احتياجاته العاطفية. بدا محرجًا وقال: «عندما تقولينها على هذا النحو، أبدو بائسًا ومحتاجًا».

في أثناء طفولته، تلقى جيك رسالة من والدته بأن إظهار أي احتياجات عاطفية يعني أنه ضعيف. إضافةً إلى ذلك، إذا لم يتصرف كما أرادت يشعر بأنه غير كافٍ وغير محبوب.

تمكّن جيك في النهاية من فهم مشاعره وأصبح أكثر صدقًا مع كايلًا، التي قبلته تمامًا، ولكنه اندهش من مقدار الغضب الذي اكتشفناه تجاه والدته، قال: «لا أصدق كم كرهتها».

ما لم يدركه جيك أن الكراهية رد فعل طبيعي ولا إرادي عندما يحاول شخص ما السيطرة عليك من دون سبب وجيه. إنها تشير إلى أن هذا الشخص يخمد توهج حياتك العاطفية عن طريق تلبية احتياجاته على حسابك.

## الشعور بالحصار في الاعتناء بالوالدين

ليست العلاقات الرومانسية فقط التي يشعر الناس فيها بالوحدة العاطفية العميقة. عملت مع أشخاص غير مرتبطين لديهم قصص مماثلة، لكن علاقاتهم غير السعيدة بوصفهم بالغين استنزفت مع الوالدين أو الأصدقاء. عادةً، تكون علاقاتهم مع والديهم منهكة للغاية إلى درجة أنهم لا يمتلكون الطاقة العاطفية للسعي إلى العلاقات الرومانسية، ولا يريدون ذلك. علمتهم تجاربهم مع والديهم أن العلاقات تعني الشعور بأنهم مهجورون ومُحمَّلون بالأعباء في الوقت نفسه. بالنسبة إلى هؤلاء الأشخاص، تبدو العلاقات مثل الفخاخ. إنهم بالفعل مشغولون تمامًا بالوالد الذي يتصرف كأنه يمتلكهم.

### ————— قصة لويز —————

شعرت لويز، وهي معلمة عزباء في أواخر العشرينيات من عمرها، بأن والدتها المسيطرة تهيمن عليها تمامًا، وهي شرطية سابقة قاسية تتوقع أن تعيش لويز معها وتعتني بها. كانت مطالبها المفرطة إلى درجة أن لويز بدأت تراودها أفكار انتحارية. أخبرها معالجها النفسي بعبارات لا لبس فيها، بأن حياتها تعتمد على الابتعاد عن سيطرة والدتها.

عندما أخبرت لويز والدتها بأنها ستغادر قالت: «هذا لن يحدث، ستشعرين بفضاعة حيال نفسك. علاوةً على ذلك، لا يمكنني الصمود من دونك». من حسن الحظ، استجمعت لويز قوتها لتأسيس حياتها المستقلة، وفي أثناء هذه العملية، اكتشفت أن الذنب كان عاطفة يسهل إخضاعها، وثنمًا زهيدًا مقابل حربتها.

لا يعرف الوالدان غير الناضجين عاطفياً كيفية التحقق من مشاعر أطفالهما وحدسهم، ومن دون هذا التحقق، يتعلم الأطفال الاستسلام لما يبدو الآخرون متأكدين منه، وينكرون حدسهم بوصفهم بالغين إلى درجة قبولهم للعلاقات التي لا يريدونها حقاً ويعتقدون بعد ذلك أن الأمر يقع على عاتقهم لإنجاح العلاقة، ويررون سبب اضطرابهم إلى بذل جهد كبير في العلاقة، كما لو كان من الطبيعي أن تكافح يومياً للتوافق مع رفيقك، في حين أن بذل الجهد مطلوب للحفاظ على التواصل والاتصال في العلاقة، ولا ينبغي أن نشعر بأنه عمل ثابت وغير مُجزٍ. الحقيقة، إذا كان كلا الشريكين مناسبين لبعضهما البعض، ومتفهمين لمشاعرهما، وإيجابيين وداعمين، ستكون العلاقات ممتعة، وليست شاقة. إنك لا تطلب الكثير لتشعر بشكل عام بالسعادة عندما تقابل شريكك أو تتطلع إلى قضاء الوقت معه، عندما يقول الناس: «لا يمكنك الحصول على كل شيء» فإنهم يقولون حقاً إن ما يحتاجون إليه ليس لديهم.

كونك إنساناً، يمكنك أن تثق بنفسك لتعرف متى تشعر بأنك راضٍ عاطفياً. أنت تعرف متى تُمنح القدر الكامل مما تتوقع الحصول عليه عاطفياً. أنت لست حفرة لا قاع لها من المطالب المستمرة، ويمكنك الوثوق بالتلميحات الداخلية التي تخبرك عندما يكون هناك شيء مفقود.

ولكن إذا تدربت على الانتقاص من مشاعرك، فسوف تشعر بالذنب للتذمر إذا كان كل شيء يبدو على ما يرام من الخارج. إذا كان لديك مكان للعيش فيه، وراتب منتظم، وطعام كافٍ، وشريك أو أصدقاء، فإن الحكمة التقليدية تقول: «كيف يمكن لذلك أن يكون سيئاً؟».

يمكن لكثير من الأشخاص تعداد جميع الأسباب التي توجب عليهم الشعور بالرضا، والخجل من الاعتراف بأنهم غير راضين. إنهم يلومون أنفسهم على عدم إحساسهم بالمشاعر «الصحيحة».

انفصلت ميجان عن حبيبها مرتين قبل أن تصبح حاملاً في سنتها الأولى في الكلية. على الرغم من أن حبيبها أراد الزواج، فإن العلاقة لم تبدأ سليمة بالنسبة إليها. على أي حال، كان والداها مجنونين بحبيبها الذي جاء من عائلة ثرية، ودفعاها إلى الزواج به، خصوصاً مع وجود طفل في الطريق، واستسلمت ميجان، وأصبح زوجها وسيطاً عقارياً ناجحاً، مما زاد من جاذبيته بالنسبة إلى والديها. بعد سنوات، مع ثلاثة أبناء أخيراً في الكلية، كانت مستعدة لإنهاء زواجها، لكنها شعرت بالارتباك والذنب لرغبتها في الرحيل.

قالت ميجان في جلستنا الأولى: «لا أعرف كيف أعبر عن نفسي». لم يستطع زوجها ولا والداها فهم سبب عدم رضاها عن الحال التي عليها الأمور، ولم تستطع إيجاد الكلمات للدفاع عن مشاعرها. كل تفسير توصلت إليه بصعوبة، ناقضه والداها بعدة أسباب تجعلها مخطئة. انتقصا من أسبابها لأن شكواها كانت عاطفية، مثل عدم الاستماع إليها، وتجاهل مشاعرها وطلباتها، وعدم الاستمتاع مع زوجها. حاولت أن تشرح لهما أنها وزوجها غير متوافقين اجتماعياً، أو جنسياً، أو فيما يتعلق بأنشطتهما.

لم تكن مشكلة ميجان الحقيقية أنها لا تعرف كيف تعبر عن نفسها، بل كانت عدم رغبة عائلتها في الاستماع إليها، لم يحاول زوجها ووالداها فهمها، كانوا يركزون على محاولة إقناعها بأنها مخطئة.

شعرت ميجان بالحرج والذنب، لأن احتياجاتها العاطفية

تفوق عهودها والتزاماتها، لكن كما نوهتُ لها، فإن العهود والالتزامات ليست الوقود الذي تستمر به العلاقات. تتأتى استدامة العلاقة عن طريق متعة الحميمية العاطفية، والشعور بأن شخصًا مهتمًا بتخصيص الوقت للاستماع حقًا إلى تجربتك وفهمها. إذا لم يكن ذلك لديك، فلن تزدهر علاقتك. الاستجابة العاطفية المتبادلة هي العنصر الوحيد الأكثر جوهرية في العلاقات الإنسانية.

خشيت ميجان من كونها شخصًا سيئًا لرغبتها في ترك زوجها، وعندما لا يستطيع الناس تحمُّل علاقة غير مجزية عاطفيًا، كيف يجب أن نصِّف رغبتهم في الرحيل؟ هل هم أنانيون، أم مندفعون، أم قساة القلوب؟ هل يستسلمون قبل الأوان، أم أنهم ببساطة غير أخلاقيين؟ إذا كانوا قد تحملوا طوال هذا الوقت، فلماذا لا يستطيعون التحمُّل أكثر من هذا بقليل؟ وما الداعي إلى زعزعة وضع مستقر؟

قد يكون تحملهم لفترة طويلة هو بالضبط بيت القصيد، ربما استفدوا حرفيًا كل الطاقة التي لديهم لتقديمها، مثل ميجان التي أمضت سنوات في محاولة منح زوجها ووالديها ما توقعوه. حاولت ميجان مرارًا وتكرارًا توضيح مشاعرها وإخبارهم بمدى تعاستها، حتى إنها حاولت الوصول إلى زوجها عن طريق ترك رسائل له ليقرأها. لكن لم يستمع، لا هو ولا والداها. بدلًا من ذلك، استجابوا بما أرادوها أن تفعله - الاستجابة الأنانية الكلاسيكية للأشخاص غير الناضجين عاطفيًا.

من حسن الحظ، بدأت ميجان أخيرًا بأخذ مشاعرها على محمل الجد، وتوقفت عن السماح لزوجها ووالديها بإنكار احتياجاتها العاطفية بحجج لا علاقة لها بها عاطفيًا. عندما

أدركت ميجان أخيراً ما تريده حقاً من العلاقة، قالت بخجل: «أريد أن أكون الأهم بالنسبة إلى أحدهم. أريد شخصاً يريد أن يكون معي». ثم بدت مرتبكة وقالت: «هل هذا كثير؟ أنا حقاً لا أعرف». منذ الطفولة، دُرِبَت ميجان على الاعتقاد بأن رغبتها الطبيعية في الشعور بأنها مميزة ومحجوبة كانت أنانية. طوال فترة زواجها، عزز زوجها ذلك بإخبارها بأنها تريد الكثير، وأن توقعاتها كانت عالية جداً - إلى أن كَفَّت عن الاعتقاد بأنه يعرف عنها أكثر مما تعرف.

### الافتقار إلى الثقة بالنفس بسبب رفض الوالدين

عندما يرفض الوالدان أطفالهما أو يتجاهلانهم عاطفياً، غالباً يكبر هؤلاء الأطفال على توقع الشيء نفسه من الآخرين، ويفتقرون إلى الثقة بأن الآخرين يهتمون بهم. بدلاً من طلب ما يريدون، يجعلهم تدني ثقتهم بأنفسهم خجولين ومتناقضين بشأن السعي إلى الاهتمام. إنهم مقتنعون بأنهم سيزعجون الآخرين إذا حاولوا الإفصاح عن احتياجاتهم. مع الأسف، من خلال توقع تكرار الرفض السابق نفسه، ينتهي الأمر بهؤلاء الأطفال إلى كبت ذواتهم، وتعزيز المزيد من الشعور بالوحدة العاطفية.

في هذه الحالة، يخلق الناس وحدثهم العاطفية عن طريق النكوص بدلاً من التفاعل، وبوصفي معالجة نفسية، فوظيفتي مساعدتهم على إدراك كيف أضر والداهم بثقتهم بأنفسهم، مع تشجيعهم أيضاً على تحمُّل القلق من تجربة شيء جديد من أجل مزيد من التواصل مع الآخرين، وكما تبين القصتان التاليتان، فالناس قادرون على فعل ذلك، قد لا تخطر على بالهم محاولة التواصل فحسب، لأنهم ببساطة لا يملكون خبرة كبيرة في مساعدة الآخرين لهم على الشعور بالتحسن.

عانى بن القلق والاكئاب معظم حياته، ووصف والدته بأنها امرأة رافضة أبقتة على مبعدة منها. كانت متسلطة وأوضحت أنه يحتل مكانة متدنية في ترتيب الأسرة، وعندما كان طفلاً، لم تكن احتياجاته ومشاعره شاغلاً رئيسياً، وكان من المتوقع أن ينتظر حتى يصبح الناضجون مستعدين للاهتمام به.

من حسن الحظ، تزوج بن امرأة عطوفاً وحنوناً تُدعى «أليكسا»، لكنه تحير من سبب اختيارها له. فعلى حد تعبيره: «أنا لست شخصاً مثيراً للاهتمام، ولا أعرف لماذا تحبني أليكسا، أنا لست نكرة تماماً، ولكن...». تشير الطريقة التي تلاشى بها صوت بن إلى أنه رأى نفسه شخصاً يمكن تجاهله بسهولة، وأخذة أمراً مسلماً به، ومن الواضح أن تجربة رفض أمه له في طفولته قللت من ثقته بنفسه. علاوة على ذلك، أقنعتة التجربة أن الآخرين سيجدون احتياجاته العاطفية مستهجنة مثلما فعلت أمه.

ذات يوم في الجلسة، تحدث بن عن شعوره بالتعاسة والارتباك، وعندما سألته إذا أسراً إلى أليكسا بما يشعر، قال: «لا، لا أستطيع. لديها شؤونها الخاصة للتعامل معها، ولا أريدها أن تراني هذا الجبان الذي لا يستطيع التعامل مع مشكلاته».

عندما قلت إنه من غير المحتمل أن تفعل أليكسا ذلك، وافق: «أعلم أنها تحبني لمجرد كوني على طبيعتي، ولكنني لا أشعر بهذه الطريقة تجاه نفسي».

عندما اقترحت على بن أن يحاول مصارحة أليكسا، نظرًا إلى دعمها، أخبرني بأنه يعتقد بوجوب اعتماده على نفسه أكثر، قائلاً: «يجب أن أكون قادرًا على التغلب على هذا بمفردي. ليس منوطاً بي تلبية احتياجاتي العاطفية؟». يا لها من فكرة وحيدة! أخبرت بن بأننا جميعاً بحاجة إلى أشخاص آخرين لتلبية احتياجاتنا العاطفية للمواساة والتقارب، هذا جوهر العلاقات.

### ———— قصة شارلوت ————

تُقدِّم شارلوت مثلاً آخر على هذا الميل إلى رؤية المواقف الحالية من خلال عدسة الرفض الأبوي أو الأمومي السابق. قَبِلت أخيراً الدعوات المتكررة من أحد الأصدقاء للمشاركة بقصة قصيرة في مسابقة للكتابة، وكانت متأكدة أن المُحكِّمين سيرفضون عملها، مع أنها كانت صحيفة ناجحة في إحدى الجرائد، ولدهشتها فازت.

بالنسبة إلى شارلوت، أثار هذا ذكريات مؤلمة في جميع أوقات مرحلة طفولتها، حين انتقدها والداها وجعلها تشعر بالخزي لمحاولتها التميز. لم يكن والداها قادرين على تقديم الدعم العاطفي، وبدلاً من ذلك، وجدا أسباباً للاستخفاف بإنجازاتها. الآن، حين ابتهجت بجائزتها، شعرت في الوقت نفسه بالرعب من أن يتقدم شخص ما للسخرية منها أو كشفها على أنها غير مستحقة. بدلاً من مشاركة سعادتها مع الجميع، احتفظت بها لنفسها، وقالت إنه لا أحد مهتم.



## وحدة الطفولة تكمن تحت نجاح البالغين

لا يؤدي رفض الوالدين دائماً إلى تدني الثقة بالنفس. يُظهر بعض الأشخاص الأذكاء والمرنين بطريقة ما الثقة في السعي إلى حياة مهنية جيدة والوصول إلى مستويات عالية من الإنجاز، ويجد الكثيرون شركاء ناضجين عاطفياً، ويتمتعون بعلاقات مُرضية طويلة الأمد، وينشئون أسرهم الخاصة. ولكن على الرغم من تلبية احتياجاتهم العاطفية في العلاقات الحالية، فإن الصدمة المستمرة لوحدة الطفولة قد تطاردهم بطرق أخرى، عن طريق القلق، أو الاكتئاب، أو الكوابيس.

### ————— قصة ناتالي —————

كانت ناتالي، البالغة من العمر خمسين عاماً، مستشارة الأعمال الحائزة على جوائز، طفلة مُهملة عاطفياً، لكنها مع ذلك أرست لنفسها حياة ناضجة مجزية على الصعيدين؛ الشخصي والمهني.

مع الأسف، ما زال الإهمال العاطفي الذي عانته عندما كانت طفلة يطاردها في شكل أحلام والتي وصفتها على النحو التالي: «لديّ كوابيس متكررة لها الثيمة نفسها، أنا في وضع يائس لا أستطيع الخروج منه. أحاول بجنون أن أجد حلاً، أو مخرجاً. لا أجد حلاً في تجربة طرق مختلفة ومفاتيح مختلفة وأبواب مختلفة. أنا وحيدة تماماً، ولا يوجد سواي لمحاولة حل المشكلة، وفي كثير من الأحيان أتحمل مسؤولية أشخاص آخرين يتفرجون عليّ وينتظرونني لإصلاح كل شيء، ولكنهم لا يُقدّمون لي أي مساعدة. لا أجد أي مواساة. ليست لديّ حماية ولست بأمان، ثم أستيقظ وقلبي يدق بسرعة».

يجسد حلم ناتالي الشعور بالوحدة العاطفية، وعليها أن تتعامل مع كل شيء بنفسها ولا تفكر في طلب المساعدة من أي شخص. هذا ما يشعر به أطفال الوالدين غير الناضجين عاطفياً، وقد يكون والداهم حاضرين من الناحية العملية، لكنهما يُقدِّمان قليلاً من المساعدة أو الحماية أو المواساة.

في حياتها الأسرية، لا تزال ناتالي تعتني بوالدتها المسنة التي تعيش معها ومع زوجها وأطفالها. لكن مهما فعلت، تظل والدتها تشكو أنها لم تحبها قطُّ أو تساعدها بما يكفي. منذ الطفولة، شعرت ناتالي بالمسؤولية عن حالة والدتها العاطفية، وفي هذه الأثناء، كانت ناتالي معتمدة على نفسها لأن والدتها لم تكن الشخص الذي يمكن أن تلجأ إليه. غالباً يكبر الأطفال مثل ناتالي بوصفهم بالغين صغاراً، يساعدون والديهم، ولا يمثلون لهما أي مشكلة، ويبدو أنهم لا يحتاجون عملياً إلى أي شيء. يبدو هؤلاء الأطفال القادرون كأنهم يستطيعون تربية أنفسهم، لكنهم لا يستطيعون ذلك، ولا يستطيع أي طفل ذلك. إنهم يتعلمون فقط التشبث بأي فتات عاطفي يحصلون عليه، لأن أي اتصال أفضل من عدمه على الإطلاق.

ومع ذلك، من الذي سيخمن مخاوف ناتالي المبكرة من عدم الأمان وهي تدخل الاجتماعات، كل تركيزها في العمل مرتدية بدلاتها التي لا تشوبها شائبة؟ لديها حياة زوجية جيدة وأطفال ناجحون وصدقات مقربة، وتعرف كيف تتعامل مع أشخاص من جميع مناحي الحياة، وذاؤها العاطفي يفوق المُتوقع. تسحب أحلام ناتالي الستار لتكشف عن الوحدة العاطفية التي لا تزال بداخلها. على الرغم من أنها تخلق حياة ناضجة مُرضية، فإنها تظل في الداخل عرضة للقلق بشأن

كونها وحيدة ومن دون دعم. لم تبدأ بفهم كيف غذت علاقتها بوالدتها مشاعر القلق الكامنة لديها حتى بلغت الخمسين من عمرها تقريبًا. كان هذا أحد أهم الاكتشافات في حياتها. أخيرًا، فهمت سبب تلك الكوابيس.

### **لماذا يبدو العيش من دون اتصال عاطفي أمرًا بالغ السوء**

هناك سبب يفسر احتياج الناس الشديد إلى التواصل العاطفي مع الآخرين. على مدى التطور البشري، كونك جزءًا من مجموعة يعني دائمًا أمانًا أكثر وضغطًا أقل. كان أسلافنا الذين كرهوا الانفصال، أكثر عرضة للبقاء على قيد الحياة لأنهم تمتعوا بالشعور الآمن الذي يولده قريهم من الآخرين. ومن ناحية أخرى، ربما كان البشر الأوائل الذين لم يمانعوا العزلة مرتاحين مع مزيد من التباعد بشكل يفوق ما هو جيد لبقائهم على قيد الحياة.

لذلك، عندما تتوق إلى اتصال عاطفي عميق، ذكّر نفسك أن شعورك المؤلم بالوحدة لا يأتي فقط من تاريخك الفردي، ولكن أيضًا من الذاكرة الجينية البشرية. مثلك تمامًا، كان أسلافنا الأوائل بحاجة ماسة إلى التقارب العاطفي. حاجتك إلى الاهتمام والاتصال قديمة قدم الجنس البشري، ولديك أسباب من حقبة ما قبل التاريخ لعدم الرغبة في أن تكون وحيدًا.

### **ملخص**

يؤدي الافتقار إلى الحميمية العاطفية إلى الشعور بالوحدة العاطفية لدى كل من الأطفال والبالغين. العلاقات العاطفية المهمة والأمنة أساس إحساس الطفل بالأمان. للأسف، عادةً يكون الوالدان غير الناضجين عاطفيًا غير مرتاحين كثيرًا للتقارب من أجل منح أطفالهما الاتصال العاطفي العميق الذي يحتاجون إليه، ويمكن أن يؤثر إهمال الوالدين ورفضهما في مرحلة

الطفولة سلبًا على الثقة بالنفس والعلاقات في مرحلة النضج، حيث يكرر الناس أنماطًا قديمة ومحبطة ثم يلومون أنفسهم لعدم سعادتهم. حتى نجاح البالغين لا يمحو تمامًا آثار انقطاع الاتصال الأبوي والأمومي في وقت مبكر من الحياة.

إن فهم كيفية تأثير عدم نضج أحد الوالدين العاطفي فيك هو أفضل طريقة لتجنب تكرار الماضي في علاقاتك بوصفك بالغًا. تحقيقًا لهذه الغاية، سنلقي في الفصل التالي نظرة على السمات المميزة للوالدين غير الناضجين عاطفيًا.



## الفصل الثاني

### التعرف على الوالدين غير الناضجين عاطفياً

ربما من الصعب النظر إلى والديك بموضوعية، لأنك ستشعر بأنك تخونهما، لكن هذا ليس الدافع هنا. في هذا الكتاب، مهمتنا ليست عدم احترام والديك أو خيانتهم، بل رؤيتهما أخيراً بموضوعية، وآمل أن ترى أن المناقشات المتعلقة بالوالدين غير الناضجين عاطفياً في هذا الكتاب مبنية على فهم عميق لأسباب قصورهما، وكما ستري، كثير من سلوكياتهما المؤذية وغير الناضجة غير مقصود. ومن خلال عرض هذه الجوانب والجوانب الأخرى لوالديك بشكل غير متحيز، يمكنك فهم أمور عن نفسك وعن تاريخك ربما لم تفكر فيها من قبل.

أغلب علامات عدم النضج العاطفي خارجة عن سيطرة الشخص الواعية، وأغلب الآباء والأمهات غير الناضجين عاطفياً ليس لديهم الوعي بكيفية تأثيرهم في أطفالهم، ونحن لا نحاول إلقاء اللوم على هؤلاء الآباء والأمهات، لكننا نحاول فهم سبب كونهم على ما هم عليه. وآمل أن أي رؤية جديدة حول والديك تكتسبها من قراءة هذا الكتاب تكون نتيجتها زيادة وعيك الذاتي وحررتك العاطفية بشكل جذري.

من حسن الحظ، لدينا القدرة والاستقلالية بوصفنا بالغين لتقييم ما إذا كان آباؤنا وأمهاتنا يستطيعون حقاً أن يقدموا إلينا ما نرغبه من رعاية وتفهم، وللحكم على هذا بموضوعية، ليس مهمّاً أن تفهم خصائص والديك السلوكية السطحية فحسب، ولكن أيضاً الإطار العاطفي الأساسي لكلّ منهما. بمجرد أن تفهم هذه السمات الأعمق وتتعلم ما يمكن توقعه من والديك وكيفية تصنيف سلوكياتهما، فمن غير المرجح أن تُفاجأ بأوجه قصورهما.

ضع في حسابك أن أفكارك حول والديك أمر خاص. قد لا يعرفان أبداً ما ستحصل عليه من هذا الكتاب، ولا يحتاجان إلى ذلك. الهدف هو اكتساب الثقة بالنفس التي تنجم عن معرفة حقيقة قصتك. أنت لا تخون والديك برؤيتهما بدقة، ولا يمكن أن يؤذيها التفكير فيهما بموضوعية، ولكنه يمكن أن يساعدك.

كما رأيت في الفصل السابق، يمكن أن تكون للوالدين غير الناضجين عاطفياً آثار مدمرة في احترام أطفالهما لذواتهم وفي علاقاتهم في مرحلة النضج، ويمكن أن تتراوح التأثيرات من خفيفة إلى شديدة، اعتماداً على مستوى نضج الوالدين، ولكن المحصلة النهائية واحدة: يشعر الأطفال بأنهم غير مرتين عاطفياً ووحيدون، ويؤدي هذا إلى تآكل إحساس أطفالهما باستحقاقهم للحب، ويمكن أن يؤدي إلى الحذر الشديد بشأن الحميمية العاطفية مع الآخرين.

---

### تمرين: تقييم عدم النضج العاطفي لوالديك

دُرِس عدم النضج العاطفي لدى الإنسان لفترة طويلة. ومع ذلك، تراجع على مدى السنين لصالح التركيز المتزايد على الأعراض والتشخيص الإكلينيكي، فاستخدام «نموذج المرض» الذي يُعالج طبيّاً لقياس السلوكيات على أنها أمراض، أمر مناسب لسداد التأمين. ولكن فيما

يتعلق بالفهم العميق للأشخاص، فإن تقييم عدم النضج العاطفي غالبًا يكون أكثر فائدة، كما من المحتمل أن تكتشفه عند قراءة هذا الفصل، وياكمال هذا التمرين.

اقرأ العبارات التالية وحدّد أيًا منها يصف أحد والديك، وإذا كنت ترغب في ملء هذا التقييم لأكثر من أحد الوالدين أو لشريكيهما، فاستخدم الإصدار القابل للتنزيل من هذا التمرين المتاح على:

<http://www.newharbinger.com/31700>

\_\_\_\_\_ غالبًا والدي يبالغ في رد فعله تجاه الأشياء البسيطة نسبيًا.

\_\_\_\_\_ لم يعبر والدي عن قدر كبير من المشاركة الوجدانية أو الوعي العاطفي.

\_\_\_\_\_ عندما يتعلق الأمر بالتقارب العاطفي والمشاعر، بدا والدي غير مرتاح، ولم يصل إلى هذا الأمر.

\_\_\_\_\_ غالبًا يغضب والدي من الاختلافات الفردية أو من وجهات النظر المختلفة.

\_\_\_\_\_ خلال نشأتي، اتخذني والدي أحد المقربين إليه، لكنه لم يكن مقربًا بالنسبة إليّ.

\_\_\_\_\_ كثيرًا ما قال والدي أشياء وفعل أشياء من دون التفكير في مشاعر الناس.

\_\_\_\_\_ لم أحصل على الكثير من الاهتمام أو التعاطف من والدي، باستثناء ربما حين كنت مريضًا حقًا.



\_\_\_\_\_ كان والدي غير متسق - في بعض الأحيان حكيم، وأحياناً غير منطقي.

\_\_\_\_\_ إذا شعرت بالضيق، فإما أن يقول والدي شيئاً سطحياً وغير مفيد، وإما أن يغضب ويسخر.

\_\_\_\_\_ تركزت المحادثات في الغالب على اهتمامات والدي.

\_\_\_\_\_ حتى الخلاف المهذب يمكن أن يجعل والدي في موقف دفاعي للغاية.

\_\_\_\_\_ كان إخبار والدي عن نجاحاتي أمراً يقلل من احترام الذات، لأن ذلك لا يبدو مهماً.

\_\_\_\_\_ لا تتطابق الحقائق والمنطق مع آراء والدي.

\_\_\_\_\_ لم يكن والدي ذاتي التأمل والنقد، ونادراً ما ركز على دوره في حل مشكلة ما.

\_\_\_\_\_ كان والدي يميل إلى أن يكون مفكراً محدوداً بالأبيض والأسود [بالخطأ والصواب أو بالصلاح والصلاح]، وغير متقبل للأفكار الجديدة.

كم عبارة من هذه العبارات تصف والدك؟ نظراً إلى أن هذه العناصر علامات محتملة على عدم النضج العاطفي، فإن تحديد أكثر من عنصر يشير جيداً إلى أنك ربما كنت تتعامل مع والد غير ناضج عاطفياً.

## نمط الشخصية مقابل التدهور العاطفي المؤقت

هناك فرق بين نمط عدم النضج العاطفي والتدهور العاطفي المؤقت، يمكن لأي شخص أن يفقد السيطرة العاطفية لفترة وجيزة، أو يصبح مندفعًا عند التعب أو التوتر، ولدى معظمنا الكثير من الأشياء التي يجب أن نشعر بالحرَج بشأنها عندما ننظر إلى الوراء في لحظات معينة في حياتنا.

ومع ذلك، عندما يكون لدى الشخص نمط شخصية من عدم النضج العاطفي، فستظهر بعض السلوكيات بشكل متكرر. هذه السلوكيات ذاتية ولا شعورية إلى درجة أن الناس غير واعين بفعالها. لا يتراجع الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا ولا يفكرون في كيفية تأثير سلوكياتهم في الآخرين، ولا يوجد عامل حرج بالنسبة إليهم، لذلك نادرًا ما يعتذرون أو يشعرون بالندم.

### تعريف النضج

قبل أن نستكشف عدم النضج العاطفي، دعونا نلقي نظرة على الأداء العاطفي الناضج. النضج العاطفي ليس مسألة رأي غامضة، لقد دُرست جيدًا وعلى نحو شهير.

يعني «النضج العاطفي» أن الشخص قادر على التفكير بشكل موضوعي ومفاهيمي مع الحفاظ على الروابط العاطفية العميقة مع الآخرين، ويمكن للأشخاص الناضجين عاطفيًا أن يتعاملوا باستقلالية بينما يحافظون على أواصر عاطفية عميقة، ويدمجون كلاً منهما بسلاسة في حياتهم اليومية. إنهم مباشرون في السعي إلى ما يريدون، ولكنهم يفعلون ذلك من دون استغلال الآخرين. لقد تمايزوا عن علاقاتهم الأسرية الأصلية بما يكفي لبناء حياة خاصة بهم (Bowen 1978). لديهم حس متطور بالذات (Kohut 1985)، وبالهوية (Erikson 1963)، ويشمنون علاقاتهم الأكثر قربًا.

الأشخاص الناضجون عاطفيًا مرتاحون وصادقون في مشاعرهم الخاصة

ويتوافقون جيداً مع الآخرين، وذلك بفضل المشاركة الوجدانية المُتعهّدة بعناية، والتحكم في الانفعالات، والذكاء العاطفي (Goleman 1995). إنهم مهتمون بالحياة الداخلية للآخرين ويستمتعون بالانفتاح، وبالمشاركة معهم بطريقة حميمة عاطفياً. عندما تحدث مشكلة، فإنهم يتعاملون مع الآخرين مباشرةً لتهدئة الاختلافات (Bowen 1978).

يتعامل الأشخاص الناضجون عاطفياً مع التوتر بطريقة واقعية واستشرافية، بينما يعالجون بوعي أفكارهم ومشاعرهم، ويمكنهم التحكم في عواطفهم عند الضرورة، وتوقع المستقبل، والتكيف مع الواقع، واستخدام المشاركة الوجدانية والفكاهة لتخفيف المواقف الصعبة وتقوية الروابط مع الآخرين (Vaillant 2000). يتمتعون بالموضوعية، ويعرفون أنفسهم جيداً بما يكفي للاعتراف بنقاط ضعفهم (Siebert 1996).

### **السمات الشخصية المرتبطة بعدم النضج العاطفي**

من ناحية أخرى، يميل الأشخاص غير الناضجين عاطفياً إلى الاتصاف بمجموعة مختلفة تماماً من الخصائص السلوكية والعاطفية والعقلية. نظراً إلى أن جميع هذه الخصائص الشخصية مترابطة، فغالباً ما يكون الأشخاص الذين يُظهرون إحداها عرضة للاتصاف بالخصائص الأخرى. وفي الأقسام التالية، سأصف بإيجاز الخصائص المختلفة للأشخاص غير الناضجين عاطفياً.

### **جامدون وذوو تفكير أحادي**

ما دام هناك مسار واضح الاتباع، فيمكن للأشخاص غير الناضجين عاطفياً أن يبيلوا بلاءً حسناً، وفي بعض الأحيان يصلون إلى مستويات عالية من النجاح والمكانة، ولكن عندما يتعلق الأمر بالعلاقات أو بالقرارات العاطفية، يصبح عدم نضجهم واضحاً. هم إما جامدون وإما مندفعون،

ويحاولون التعامل مع الواقع عن طريق تضييقه إلى شيء يمكن التحكم فيه. بمجرد أن يُكوّنوا رأياً، تُغلق عقولهم. هناك إجابة واحدة صحيحة، ويمكن أن تصبح دفاعية للغاية وعديمة الفكاهاة عندما يكون لدى الناس أفكار أخرى.

### قدرتهم على تحمل التوتر قليلة

الأشخاص غير الناضجين عاطفياً لا يتعاملون مع التوتر جيداً، واستجاباتهم رجعية ومنطوية. بدلاً من تقييم الموقف وتوقع المستقبل، يستخدمون آليات المواجهة التي تنكر الواقع، أو تشوّهه، أو تحل محله (Vaillant 2000). لديهم صعوبة في الاعتراف بالأخطاء وبدلاً من ذلك، يجتزئون الحقائق ويلومون الآخرين، وتنظيم المشاعر صعب بالنسبة إليهم، وغالباً يبالغون في رد فعلهم. بمجرد أن ينزعجوا، يصعب عليهم الهدوء، ويتوقعون من الآخرين تهدئتهم عن طريق فعل ما يريدون، وغالباً يسعون إلى الحصول على الراحة في المسكرات أو المخدرات.

### يفعلون ما يُشعرهم بأنهم أفضل

الأطفال الصغار تحكمهم المشاعر، بينما الناضجون يفكرون في العواقب المحتملة. عندما ننضج، نتعلم أن ما يُشعرنا بأننا أفضل، ليس دائماً أفضل شيء نفعله. ومع ذلك، بين الأشخاص غير الناضجين عاطفياً، فإن غريزة الطفولة لفعل ما يشعرنا بأننا أفضل لا تتغير أبداً (Bowen 1978). إنهم يتخذون القرارات على أساس ما يشعرهم بأنهم أفضل في الوقت الحالي، وغالباً يتبعون طريق المقاومة الأقل.

إذا كنت شخصاً ناضجاً وتفكر قبل أن تتصرف، فربما تجد أنه من الصعب تخيل العيش وفقاً لما يشعرك بأنك أفضل في اللحظة الحالية. لذا، إليك مثالاً على سلوك مذهل لشخص غير ناضج عاطفياً. «أقنعت أنا شقيقها،

توم، بالذهاب معها للتحدث مع والدهما المسن حول الانتقال إلى منشأة لرعاية المسنين، وبعد الدردشة وتبادل الأخبار مع والدهما قليلاً، حان وقت التحدث بجدية. وفجأة، اختفى توم. فتشت أنا المنزل ثم نظرت من النافذة الأمامية في الوقت المناسب لرؤية شقيقها يستقل سيارته ويغادر. كانت أنا غير مصدقة وتساءلت كيف تمكن توم من الفرار بهذه الطريقة، ولكن عندما تدرك في تلك اللحظة، أن الخروج من المنزل يورثك شعورًا أفضل بكثير من البقاء في مواجهة صعبة، تجد أن الأمر منطقي.»

### ذاتيون وغير موضوعيين

يُقيّم الأشخاص غير الناضجين عاطفياً المواقف بطريقة ذاتية، وليس بشكل موضوعي، ولا يُجرون كثيرًا من التحليل النزيه، وعندما يفسرون المواقف، يكون شعورهم أهم مما يحدث بالفعل. ما هو حقيقي لا يهم بقدر ما يشعر وبأنه حقيقي (Bowen 1978). لا طائل من وراء محاولة جعل شخص ذي توجه ذاتي ليكون موضوعياً بشأن أي شيء. الوقائع والمنطق والتاريخ - كلها تقع على آذان صماء أينما يكن الأشخاص غير الناضجين عاطفياً معنيين بالأمر.

### يكونون قدرًا قليلاً من الاحترام للاختلافات

ينزعج الأشخاص غير الناضجين عاطفياً من اختلاف أفكار الآخرين وآرائهم، معتقدين أن على الجميع رؤية الأشياء بطريقتهم. تتجاوزهم فكرة أحقية الآخرين في أن تكون لهم وجهة نظرهم الخاصة. قد يكونون عرضة للزلات الاجتماعية، لأنهم لا يمتلكون وعياً كافياً بفرديّة الآخرين كي يتجنبوا أن يكونوا مسيئين. إنهم مرتاحون فقط في العلاقات المحددة بالأدوار حيث يحمل الجميع المعتقدات نفسها. المعتقدات الأهدأ والألطف متماثلة، ولكن بطريقة أكثر هدوءًا ولطفًا.

## متمركزون حول الأنا

الأطفال العاديون متمركزون حول الأنا بوصفهم صغارًا، لكن الانغلاق على الذات لدى البالغين غير الناضجين عاطفيًا طفولي أكثر من الطفولية، على عكس الأطفال، يفتقر تمركز البالغين حول الأنا إلى الفرح والانفتاح. الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا منشغلون بذواتهم بطريقة مهووسة، وليس ببراعة الأطفال. الأطفال الصغار متمركزون حول الذات، لأنهم لا يزالون تحت سيطرة الغريزة النقية، لكن البالغين غير الناضجين عاطفيًا محكومون بالقلق وبانعدام الأمان، مثل الجرحى الذين يجب عليهم التحقق من سلامتهم. يعيشون في حالة دائمة من انعدام الأمان، خوفًا من أن يُكشفوا على أنهم سيئون أو عاجزون أو غير محبوبين. يحافظون على دفاعاتهم عالية حتى لا يتمكن الآخرون من الاقتراب بما يكفي لتهديد شعورهم المهتز بتقدير الذات.

قبل أن تبدأ الشعورَ بالأسف الشديد تجاههم، ضع في حسابك أن دفاعاتهم تعمل بسلاسة للحفاظ على هذه المخاوف الكامنة دون مستوى الوعي. لن يروا أنفسهم أبدًا متزعزعين أو دفاعيين.

## منشغلون بأنفسهم ومنغلقون على ذواتهم

الانشغال القلق بالنفس صفة يتشاركها جميع الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا. يراقبون باستمرار إذا كانت احتياجاتهم تُلبى أو إذا كان هناك شيء سيء إليهم. يرتفع تقديرهم لذواتهم أو ينخفض اعتمادًا على كيفية تفاعل الآخرين معهم، ولا يمكنهم تحمّل توجيه النقد إليهم، لذا فهم يقللون أخطاءهم، ولأن انغلاقهم على ذواتهم يستهلكهم تمامًا، فإن احتياجاتهم تحجب مشاعر الآخرين. فعلى سبيل المثال، بعد أن أخبرت امرأة والدتها كم يؤلمها سماع انتقاداتها لوالدها، قالت والدتها: «حسنًا، إذا لم أستطع إخبارك، فلن يكون لدي أي شخص أتحدث إليه».

مصطلحات مثل «منغمس في الذات» و«نرجسي»، تجعل الأمر كما لو أن هؤلاء الأشخاص يستمتعون بالتفكير في أنفسهم طوال الوقت، لكن ليس لديهم حقاً خيار في هذا الشأن. لديهم شكوك أساسية حول قيمتهم الجوهرية كبشر. إنهم منغلَقون على ذواتهم بشدة لأن تطورهم تقزم بسبب القلق في أثناء مرحلة الطفولة. وبهذه الطريقة، فإن تمرّكهم حول الأنا يشبه إلى حدّ كبير الانشغال الذاتي لدى شخص يعاني ألماً مزمنًا، وليس شخصًا لا يستطيع الاكتفاء بذاته.

### ذوو مرجعية ذاتية، غير متأملين ذاتيًا

الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا أصحاب مرجعية ذاتية بدرجة كبيرة، ما يعني أنه في أي تفاعل، تؤدي جميع الطرق إليهم. ومع ذلك، فهم غير متأملين ذاتيًا. تركيزهم على أنفسهم لا يتعلق باكتساب البصيرة أو فهم الذات، بل بكونهم مركز الاهتمام.

عندما تتحدث معهم، سيحول الأشخاص ذوو المرجعية الذاتية ما تقوله إلى تجربة من تجاربهم الخاصة، ومن الأمثلة على ذلك، أم تستمع إلى ابنتها وهي تصف علاقة متأزمة وتستخدم ذلك نقطة انطلاقٍ للحديث عن طلاقها. مثال آخر، والدان يغطيان على فوز أطفالهما بذكريات عن إنجازاتهما الخاصة.

قد يستمع الأشخاص المتمتعون بمهارة اجتماعية أكبر بمزيد من الأدب، لكنك لن تحتفظ باهتمامهم. لا يغيرون الموضوع بصراحة، لكنهم لن يطرحوا أسئلة للمتابعة أو يعبروا عن فضولهم بشأن تفاصيل تجربتك، ومن المرجح أن ينهوا المحادثة بتعليق دمث يختمها عمليًا، مثل: «هذا رائع يا عزيزي. أعلم أنك قضيت وقتًا ممتعًا».

لأنهم يفتقرون إلى التأمل الذاتي، لا يفكر الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا في دورهم في المشكلة، لا يقيمون سلوكهم أو يسألون عن دوافعهم. إذا تسببوا في مشكلة، يطرحونها جانبًا بقول إنهم لم يقصدوا إيذاءك، وفي

نهاية الأمر، لا يمكنك لومهم على شيء لم يقصدوا فعله، أليس كذلك؟  
بهذه الطريقة، يظل تمرکزهم حول الأنا مركزًا على نياتهم، وليس على الأثر  
الواقع عليك.

## يجب أن يكونوا محور اهتمام

مثل الأطفال، عادةً ما ينتهي الأمر بالأشخاص غير الناضجين عاطفيًا  
إلى أن يكونوا محور الاهتمام، وفي المجموعات، غالبًا يكون الشخص  
غير الناضج عاطفيًا الأكثر هيمنة على وقت المجموعة وطاقتها. إذا سمح  
الآخرون بذلك، سينصب كل اهتمام المجموعة على ذلك الشخص، وبمجرد  
حدوث ذلك، فمن الصعب إعادة توجيه تركيز المجموعة. إذا كان أي شخص  
آخر سيحصل على فرصة للاستماع إليه، فسيتعين على شخص ما فرض  
انتقال متعسف - وهو أمر لا يرغب كثير من الناس في فعله.

قد تتساءل إذا كان هؤلاء الأشخاص منفتحين، إنهم ليسوا كذلك. الفرق  
أن معظم المنفتحين يمثلون بسهولة لتغيير الموضوع، ولأنهم يتوقون إلى  
التفاعل، وليس فقط إلى جمهور، فهم يهتمون ويتقبلون عندما يشارك  
الآخرون. يحب المنفتحون التحدث، ولكن ليس بغرض إسكات الآخرين.

## يشجعون انعكاس الأدوار

انعكاس الأدوار هو السمة المميزة للتنشئة غير الناضجة عاطفيًا. في  
هذه الحالة، يتعامل الوالد مع الطفل كما لو كان هو الوالد، ويتوقع التيقظ  
والمواساة من الطفل. يعكس هذان الوالدان الأدوار ويتوقعان أن يكون  
طفلهما مقربًا لهما، حتى فيما يتعلق بأمور البالغين. الوالدان اللذان يناقشان  
مشكلات زواجهما مع أطفالهما هما مثال على هذا النوع من انعكاس  
الأدوار، وفي أوقات أخرى، قد يتوقع الوالدان أن يمدحهما أطفالهما وأن  
يكونوا سعداء من أجلهما، تمامًا كما يتوقع الطفل من أحد الوالدين.



تذكرت لورا، وهي امرأة عملت معها، أن والدها هرب مع امرأة أخرى، تاركًا إياها، حين كانت في الثامنة من عمرها فقط، لتتعامل بمفردها مع والدتها التي عانت الاكتئاب الشديد. وذات يوم أخذها أبوها في سيارة مكشوفة جديدة، نزعًا بالإثارة بسبب لعبته الجديدة. كان يتوقع منها أن تكون متحمسة مثله، ولا أن تفكر أبدًا في التناقض بين حياته الجديدة المبهجة، والكآبة التي تعيشها لورا مع أمها المنبوذة.

إليك مثالًا آخر لأب توقع أن تؤدي ابنته دورًا راضيًا، أبوًا تقريبًا، على الرغم من إساءة معاملته لها في الماضي.

### ————— قصة فريدا —————

نشأت فريدا، وهي امرأة في أواخر الثلاثينيات من عمرها، في منزل يسيطر عليه الخوف. نزع أبوها، مارتن، إلى التعبير عن عدم نضجه العاطفي عن طريق الاعتداء البدني. مع أنه كان مواطنًا شريفًا في العمل، وفي الحياة العامة، إلا أنه في المنزل كان يصفع أطفاله ويضربهم بالحزام إلى درجة ترك علامات، وعندما وقفت فريدا أخيرًا أمامه بعد أن أصبحت مرهقة، توقف عن ضربها، لكنه واصل مع أختها الصغرى. كما كان يهين أمها لفظيًا.

كان مارتن رجلًا لا يمكن التنبؤ به، أحيانًا نافذ الصبر غاضبًا، وأحيانًا كريمًا وسعيديًا ومحبًا، حسب الطريقة التي يسير بها يومه، لكن بشكل عام، بدلًا من أن يكون والدًا لأطفاله، توقع مارتن منهم أن يهدئوا مشاعره، وأن يجعلوه مركز الاهتمام، وأن يظهروا ضبط النفس. في حالة كلاسيكية لانعكاس الأدوار، طالب برضاهم غير المشروط، بينما كان

ينغمس في حالاته المزاجية مثل طفل. كانت فريدا على وجه الخصوص هدفاً لهذا الدور المنعكس، مع توقع مارتن الواضح منها أن تُظهر له حباً وإعجاباً أومومياً تقريباً. على سبيل المثال، بعد أن انتقلت فريدا إلى منزلها المستقل، قرر مارتن أنها بحاجة إلى أرجوحة للشرفة الخارجية - وليس مجرد أرجوحة، بل أرجوحة صنعها بنفسه من الخشب الثقيل. من دون أن يسأل، طلب تسليمها إلى شرفتها الخارجية الصغيرة، حيث شغلت معظم المساحة للاستمتاع بالجلوس في الخارج. كانت ضخمة ومن المستحيل التحرك حولها، الأمر الذي صدم فريدا بوصفه تشبيهاً مثالياً لكيفية احتلال مارتن لكل المساحة في العائلة، كان فخوراً بنفسه كطفل قدّم لأمه للتو مشروعاً فنياً. من حسن الحظ، بعد فهم عدم نضج والدها والقوى المحركة التي انطوى عليها انعكاس دوريهما، شعرت فريدا بالتححرر بإزالة الأرجوحة، واستعادة شرفتها الخارجية كما تحبها.

## يكون قدرًا قليلاً من المشاركة الوجدانية و متبلدون عاطفياً

تُعدُّ المشاركة الوجدانية الضعيفة سمة محورية للأشخاص غير الناضجين عاطفياً، مثل تجنب المشاركة العاطفية والحميمية. نظرًا إلى عدم تواصلهم مع مشاعرهم الأعمق، فهم يعملون بشكل مذهل عن الكيفية التي يجعلون بها الآخرين يشعرون.

المشاركة الوجدانية ليست مجرد لطف اجتماعي، مثل كونك لبقًا. إنها ضرورة للحميمية العاطفية الحقيقية، ولا يمكنك الحصول على علاقة عميقة من دونها. يأتي تعريفي المفضل للمشاركة الوجدانية من الباحثين في مجال تعلق الأطفال الرُّضع، كلاوس وكارين جروسمان، وأنا شوان، الذين

وصفوا المشاركة الوجدانية بأنها القدرة الحساسة للألم على «رؤية الحالات والنيات من وجهة نظر الطفل والإحساس بها» (1986، 127). يشمل هذا التعريف إدراك كلٍّ من المشاعر والنيات، وبما يتجاوز مجرد التعاطف، لأن الأمر يستلزم قراءة اهتمامات الناس بشكل صحيح وكيفية توجيه إرادتهم. يتطلب أعلى أشكال المشاركة الوجدانية جهداً من المخيلة، وهو ما يُطلق عليه التعقل (Fonagy and Target 2008)، مما يعني القدرة على تخيُّل أن لدى الآخرين عقولهم وعمليات تفكيرهم الفريدة. يشير متخصصو علم النفس التنموي إلى هذا على أنه امتلاك نظرية للعقل، ويُعدُّ اكتساب هذه القدرة معلماً مهماً في تطور الأطفال. يسمح لك التعقل بفهم وجهات نظر الآخرين وتجاربهم الداخلية الشاملة، لأنك ستدرك أن لديهم عقلاً خاصاً بهم مختلفاً عن عقلك. الوالدان الصالحان بارعان في المشاركة الوجدانية والتعقل، واهتمامهما بعقل طفلهما يجعله يشعر بأنه مرئي ومفهوم. إنها أيضاً خاصية لا غنى عنها للقيادة في الأعمال التجارية، أو الجيش، أو أي موقف يكون فيه فهم دوافع الآخرين والتنبؤ بها أمراً محورياً. المشاركة الوجدانية هي أحد المكونات الأساسية للذكاء العاطفي (Goleman 1995)، وهي أمر ضروري للنجاح الاجتماعي والمهني.

ميّز عالم النفس بول إيكمان في محادثاته مع الدالاي لاما، بين أنواع مختلفة من المشاركة الوجدانية والإشفاق. تتضمن المشاركة الوجدانية الحقيقية أكثر من معرفة ما يشعر به الناس، كما تستلزم أيضاً القدرة على الاستجابة لتلك المشاعر (Dalai Lama and Ekman 2008). على سبيل المثال، قد يؤدي المعتلون اجتماعياً عملاً ممتازاً في قراءة مواطن الضعف العاطفية لدى الشخص، ولكن من دون القدرة على التجاوب مع مشاعر الشخص الآخر، تصبح معرفة هذه المشاعر أداة للافتراس وليس للتواصل. يلقي هذا الضوء على حقيقة غريبة عن الأشخاص غير الناضجين عاطفياً. فعلى الرغم من عدم تجاوبهم وجدانياً، فإنهم غالباً يكونون حاذقين جداً

عندما يتعلق الأمر بقراءة نيات الآخرين ومشاعرهم. ومع ذلك، فهم لا يستخدمون فهمهم للناس لتعزيز الحميمية العاطفية. وبدلاً من ذلك، تعمل مشاركتهم الوجدانية على مستوى غريزي أو شعوري ظاهرياً، ربما تشعر بأنك قيّمت، لكنك لم تحصل على المشاركة الوجدانية.

يشير الافتقار إلى المشاركة الوجدانية المتجاوبة إلى نقص في التطور الذاتي، ولكي يتخيل الوالدان بدقة ما يشعر به أطفالهما، يجب أن يكون لديهما ما يكفي من التطور الذاتي ليكونا مدرّكين لمشاعرهما. إذالم يطورا وغيهما العاطفي بالذات، فلن يكون لديهما تجاوب مع الكيفية التي يشعر بها الآخرون في داخلهم، بما في ذلك أطفالهما.

### لماذا يوجد الكثير من الآباء والأمهات غير الناضجين عاطفياً

شارك كثير من عملائي قصصاً تعكس عدم النضج العاطفي لدى آبائهم وأمهاتهم. بالنسبة إليّ، يطرح ذلك السؤال عما يمكن أن يسبب هذا القدر من نقص التطور العاطفي لكثير من الآباء والأمهات. بناءً على ملاحظاتي وتجربتي الإكلينيكية، يبدو من المحتمل أن آباء كثير من عملائي وأمهاتهم قد تعرضوا للصد عاطفياً عندما كانوا أطفالاً.

كثيراً ما تذكر عملائي في أثناء استكشافي معهم لتاريخ عائلاتهم أدلة على قدر عظيم من التعاسة والتوتر في حياة آبائهم وأمهاتهم المبكرة. تحوم في الخلفية العائلية أمور مثل تعاطي المواد المخدرة، أو الهجر، أو الفقد، أو الإساءة، أو تجارب الهجرة المؤلمة، مما يشير إلى جو من الفقد والألم والانفصال. أخبرني كثير من الناس بأنه على الرغم من شعورهم بالاستبعاد أو بسوء المعاملة، فإن ذلك لم يكن شيئاً مقارنةً بالقصص التي رواها آباؤهم وأمهاتهم عن بؤس طفولتهم. في كثير من الأحيان، كانت العلاقة بين أم العميل وجدته لأمه محفزة للصراع وغير مرضية، وعلى الرغم من أن

هذه الجدة أصبحت شخصية راعية للعميل. يبدو أن كثيرًا من آباء عملائي وأمهاتهم لم يكن لديهم بدورهم علاقة داعمة أو حميمية عاطفية مع آبائهم وأمهاتهم فقط، لذلك طوروا دفاعات قوية للنجاة من وحدتهم العاطفية في وقت مبكر من الحياة.

من المهم أيضًا أن نتذكر أن الطراز القديم من «الأبوة والأمومة» - التربية التي عاشها آباء عملائي وأمهاتهم - كان يدور إلى حد كبير حول رؤية الأطفال وليس الاستماع إليهم، ولم يكن العقاب الجسدي مقبولاً فقط، بل متجاوزاً عنه، حتى في المدارس، كطريقة لجعل الأطفال مسؤولين، وبالنسبة إلى الكثير من الآباء والأمهات، عُدت عبارة «تجنب العصا وأفسد الطفل» حكمة تقليدية. لم يهتموا بمشاعر الأطفال، ورأوا أن «الأبوة والأمومة» تتعلقان بتعليم الأطفال كيفية التصرف، وظل الأمر كذلك حتى عام ١٩٤٦ عندما رَوَّج الدكتور بنجامين سبوك، في النسخة الأصلية من كتابه الضخم «كتاب الحس السليم لرعاية الرضيع والأطفال» (*The Common Sense Book of Baby and Child Care*)، فكرة أن مشاعر الأطفال وفرديتهم عوامل مهمة يجب مراعاتها، إضافةً إلى الرعاية الجسدية والانضباط، في الأجيال التي سبقت هذا التحول، نزعت «الأبوة والأمومة» إلى التركيز على الطاعة بوصفها المعيار الذهبي لتطور الأطفال، بدلاً من التفكير في دعم أمان الأطفال العاطفي وفرديتهم.

في القصص التالية، يمكنك أن ترى الآثار المتوارثة للطراز القديم من «الأبوة والأمومة» في عملائي.

## ————— قصة إيلي —————

تذكرت إيلي، أكبر طفلة في عائلة كبيرة، والدتها ترودي، أنها «شخصية كريمة، ولكنها قاسية كصخرة». كانت ترودي نشطة

في الكنيسة وفي المجتمع، وكانت تتمتع بسمعة طيبة على أنها لطيفة ومتعاونة، ولكن عندما تعلق الأمر بمشاركة مشاعر أطفالها وجدانياً، كانت منيعة. عانت إيلي كوابيس متكررة واعتمدت على لعبة حيوان محشو مفضل لتهدئتها، وفي إحدى الليالي، عندما كانت إيلي في الحادية عشرة من عمرها، أخذت والدتها فجأة حيوانها المحشو الذي يواسيها، وقالت: «سأهب هذا. أنت كبيرة جداً على هذا». عندما توسلت إيلي إلى والدتها ألا تفعل ذلك، أخبرتها ترودي بأنها سخيفة. على الرغم من أن ترودي اعتنت جيداً بإيلي جسدياً، فإنها لم تشعر بتعلق إيلي العاطفي بلعبة عزيزة.

تعلقت إيلي كثيراً أيضاً بقطعة كانت في العائلة منذ أن كانت طفلة صغيرة، وفي أحد الأيام، عندما عادت إيلي إلى المنزل من المدرسة، أعلنت ترودي أنها وهبت القطعة لأنها عبثت في المنزل. تدمرت إيلي، ولكن كما أخبرت ترودي إيلي بعد سنوات: «لم نكترث لمشاعركم اللعينة، احتفظنا بسقف فوق رؤوسكم فحسب».

### ————— قصة سارة —————

عانت سارة، التي كانت والدتها مكبوتة عاطفياً ومتحفظة، تربية صارمة للغاية. تتذكر أن والدتها كانت دائماً تكبح نفسها عاطفياً، كما لو كانت وراء سور عظيم. لكن سارة تعزى بذكرى حدث ذات صباح، عندما وقفت والدتها بهدوء بجانب سريرها، وهي تراقبها بولع في أثناء نومها قبل إيقاظها. كانت سارة بالفعل مستيقظة إلى حد ما، ولكنها لم تتحرك

حتى تتمكن من الاستمتاع بهذه اللحظة من التقارب السري مع والدتها، وبمجرد أن استيقظت تمامًا، عاد الجدار إلى الارتفاع وحافظت والدتها على مسافة «مناسبة».

### التأثيرات الأعمق للتعرض للصد العاطفي

بالطبع، كان الآباء والأمهات غير الناضجين عاطفيًا أطفالًا فيما مضى، وكأطفال ربما اضطروا إلى كبت الكثير من مشاعرهم العميقة في سبيل نيل قبول آبائهم وأمهاتهم، ومن المحتمل أن والدتي إليي وسارة نشأتا أيضًا مع برود الوالدين تجاه مشاعرهما. الكثير من الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا «شُدُّوا أكثر من اللازم» في وقت مبكر من حياتهم، ونشأوا في نطاق محدود للغاية من القبول. شخصياتهم مثل أشجار البونساي المتقزمة، مدربة على النمو بأشكال غير طبيعية، ولأنهم اضطروا إلى الانحناء لملاءمة عائلاتهم، فلم يتمكنوا من التطور بسلاسة إلى أشخاص طبيعيين ومتكاملين وهو ربما ما كانوا سيصبحون عليه. قد يكون السبب أنه لم يُسمح لكثير من الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا باستكشاف مشاعرهم وأفكارهم والتعبير عنها بما يكفي لتطوير إحساس قوي بالذات وهوية فردية ناضجة. صعب هذا عليهم معرفة أنفسهم، مما حد من قدرتهم على الانخراط في الحميمة العاطفية. إذا لم يكن لديك إحساس أساسي بهويتك كشخص، فلا يمكنك تعلم كيفية التعامل عاطفيًا مع الآخرين على مستوى عميق، ويؤدي هذا التطور الذاتي الموقوف إلى ظهور المزيد من نقاط ضعف أعمق في الشخصية، وشائعة بين الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا، كما هو موضح في هذا الفصل.

### غالبًا يكونون غير متسقين ومتناقضين

بدلاً من أن يمتلك الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا إحساسًا كاملاً بحقيقتهم، يكونون أكثر شبهًا بمزيج من أجزاء مختلفة مستعارة، وكثير منها

لا يعمل معًا جيدًا، ولأنهم اضطروا إلى كبت أجزاء مهمة في أنفسهم خوفًا من رد فعل والديهم، تشكلت شخصياتهم في تكتلات معزولة، مثل قطع «البازل» التي لا تتلاءم معًا، وهذا ما يفسر ردود أفعالهم غير المتسقة، مما يجعل فهمهم صعبًا للغاية.

بسبب عدم السماح لهم، على الأرجح، بالتعبير عن تجاربهم العاطفية ودمجها في مرحلة الطفولة، يكبر هؤلاء الأشخاص ليصبحوا بالغين غير متسقين عاطفيًا. شخصياتهم هشة البناء، وغالبًا يعبرون عن مشاعر وسلوكيات متناقضة، ويدخلون في حالات عاطفية ثم يخرجون منها، ولا يلاحظون تناقضها أبدًا، وعندما يصبحون آباءً وأمهات، تخلق هذه السمات حيرة عاطفية لدى أطفالهم. وصفت امرأة سلوك والدتها بأنه فوضوي: «متقلب بطرق ليس لها معنى».

يعني هذا الاتصاف بعدم الاتساق أن الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا قد يكونون، بوصفهم آباءً وأمهات، إما محبين وإما متباعدين، اعتمادًا على مزاجهم. يشعر أطفالهم بلحظات عابرة من الاتصال بهم ولكنهم لا يعرفون متى، أو في ظل أي ظروف قد يكون آباؤهم أو أمهاتهم متاحين عاطفيًا مرة أخرى. هذا يحدد ما يسميه علماء النفس السلوكي «موقف المكافأة المتقطعة»، مما يعني أن الحصول على مكافأة مقابل جهودك أمر ممكن، ولكن لا يمكن التنبؤ به تمامًا. يخلق هذا تصميمًا عنيذًا على الاستمرار في محاولة الحصول على المكافأة، لأن هذه الجهود تؤدي ثمارها من حين إلى آخر.

بهذه الطريقة، يمكن أن يكون عدم الاتساق الأبوي أو الأمومي هو الصفة التي تربط الأطفال بشكل وثيق بوالديهم، حيث يواصلون الأمل في الحصول على تلك الاستجابة الإيجابية النادرة والمراوغة.

من المرجح أن تؤدي النشأة مع والدين غير متسقين عاطفيًا إلى تقويض شعور الطفل بالأمان، مما يجعل الطفل في حالة توتر، لأن استجابة الوالدين تُقدّم البوصلة العاطفية للطفل لتقدير الذات، ومن المرجح أيضًا أن يعتقد هؤلاء الأطفال أن الحالة المزاجية المتغيرة لوالديهم خطأهم بطريقة ما.



كانت والدة إيزابيث غير متوقعة عاطفياً وأبقتها في حالة تخمين. شعرت إيزابيث دائماً بالقلق عند الاقتراب منها. هل ستدفعها بعيداً، أم أنها ستكون مهتمة ومشاركة؟ أخبرتني إيزابيث: «عليّ أن أقرأ مزاجها باستمرار. إذا بدت سيئة المزاج، فسأبقى على مسافة، ولكن إذا كانت في مزاج جيد، فسيمكنني التحدث معها. كانت لديها القوة لإسعادي، وبذلت قصارى جهدي لكسب استحسانها». عندما كانت إيزابيث طفلة، شعرت بالقلق من أنها تسببت لوالدها في تغيرات مزاجية سلبية، ولشعورها بالمسؤولية، توصلت إيزابيث إلى استنتاج مفاده: «لا بد أنني معيبة».

لم تكن إيزابيث طفلة معيبة، ولكن الطريقة الوحيدة لفهم حالات والدها المزاجية كانت الاعتقاد بأنها ناتجة عن شيء فعلته - أو ما هو أسوأ، شيء كانت عليه.

### يطورون أساليب دفاعية قوية تحل محل الذات

بدلاً من التعرف على أنفسهم وتطوير ذات قوية متماسكة في مرحلة الطفولة المبكرة، تعلّم الأشخاص غير الناضجين عاطفياً أن بعض المشاعر سيئة وممنوعة، وطوروا دفاعاتهم لاشعورياً ضد اختبار الكثير من مشاعرهم العميقة. ونتيجة لذلك، فإن الطاقات التي من الممكن أن توجه نحو تطوير الذات الكاملة كُرسّت بدلاً من ذلك لقمع غرائزهم الطبيعية، مما أدى إلى قدرة محدودة على الحميمية العاطفية.

نظراً إلى عدم إدراك كثير من الأطفال حجم القيود التطورية لوالديهم غير الناضجين عاطفياً، يعتقدون بأنه يجب أن يكون هناك شخص حقيقي متطور يختبئ داخل أحد الوالدين، ذات حقيقية يمكنهم الاتصال بها إذا

سمح لهم والدهم أو والدتهم بذلك. هذا صحيح خصوصًا إذا كان أحد الوالدين حنونًا أو يقطًا في بعض الأحيان.

كما أخبرتني امرأة: «اعتدت مع والدي، أن أختار الجزء الجيد الذي يعجبني فيهما وأتظاهر بأن هذا هو الجزء الحقيقي. كنت أقول لنفسي إن هذا الجزء الجيد سينتصر في النهاية، لكنه لم يسيطر قط. اعتدت أيضًا التظاهر بأن الأجزاء المؤذية منهما لم تكن حقيقية، ولكن الآن أدرك أن كل شيء حقيقي».

عندما تصبح أساليب الناس الدفاعية جزءًا لا يتجزأ من شخصياتهم، فإنها حقيقية مثل نسيج الندبة في الجسم. ربما لم يتم إلى هناك في الأصل، ولكن بمجرد تشكله، فإنه يستمر. تصبح هذه القيود جزءًا رئيسيًا من شخصيات الناس. يعتمد ما إذا كان بإمكانهم أن يصبحوا واقعيين ومتاحين عاطفيًا بشكل أكبر على قدرتهم على التأمل الذاتي.

غالبًا يتساءل الناس عما إذا كان بوسع آبائهم وأمهاتهم أن يتغيروا. يعتمد هذا على ما إذا كان آباؤهم وأمهاتهم على استعداد للتأمل الذاتي، وهو الخطوة الأولى لأي تغيير. مع الأسف، إذا لم يكن آباؤهم وأمهاتهم مهتمين بملاحظة تأثيرهم في الآخرين، فلن يكون لديهم دافع للنظر إلى أنفسهم، من دون هذا التأمل الذاتي، لا توجد طريقة للتغيير.

### ———— قصة هانا ————

هانا دائمًا تتوق إلى علاقة أكثر حميمية مع والدتها الصارمة التي تعمل بجهد. طلبت هانا بوصفها شخصًا بالغًا من والدتها في إحدى الزيارات أن تخبرها بشيء عن نفسها لم تشاركها به من قبل. باغت هذا والدتها، ثم في البداية بدت مذعورة كأنها غزال ظهر فجأة أمام مصابيح السيارة الأمامية، ثم

انفجرت بالبكاء ولم تستطع الكلام. شعرت هانا بأنها أرهبت والدتها وأربكتها في الوقت نفسه بهذا الاستفسار البريء. انتقلت من غير قصد، عن طريق دفاعات والدتها مباشرة إلى مكان حزن مختلفٍ منذ فترة طويلة، مما كشف عن توق طفولة والدتها الذي لم يُلبَّ، إلى أن يسمعها شخص مهتم بتجربتها. طغى اهتمام هانا ومشاركتها الوجدانية على الدفاعات التي طورتها والدتها ردًا على الافتقار إلى هذا النوع من الصلة، ولم تستطع ببساطة التعامل مع محاولة هانا لبلوغ الحميمة العاطفية.

### **يؤدي التطور غير المكتمل إلى قيود عاطفية**

على الرغم من أن الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا متفاعلون عاطفيًا إلى حدٍّ بعيد، فإن لديهم علاقة تناقضية مع العواطف. يُثارون عاطفيًا بسرعة، لكنهم خائفون من مشاعرهم الأكثر أصالة. هذا أمر متوقع إذا نشأوا في جو عائلي لم يساعدهم على التعامل مع عواطفهم، أو حتى ربما عوقبوا لأنهم منزعجون، وكلما أسرعوا في تجنب مشاعرهم أو في التغلب عليها مبكرًا، كان ذلك أفضل. يرون عالم العواطف العميقة مهددًا إلى أقصى حدٍّ.

### **يخافون المشاعر**

عندما كان الكثير من الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا أطفالًا، نشأوا في منازل لُقنوا فيها أن التعبير التلقائي عن مشاعر معينة كان انتهاكًا مخجلًا لعادات الأسرة. تعلموا أن التعبير عن هذه المشاعر العميقة، أو حتى اختبارها، يمكن أن يجلب العار أو العقاب، مما يؤدي إلى ما وصفته باحثة العلاج النفسي لي ماكولوز وملاؤها بـ«رهاب المشاعر» (McCullough et al. 2003). بعد أن

تعلموا ربط معظم مشاعرهم الشخصية بإطلاق الأحكام بشأن كونهم سيئين، لم يعد بإمكانهم تحمُّل الاعتراف بمشاعر معينة، خصوصًا تلك المتعلقة بالحميمية العاطفية. نتيجة لذلك، سعوا بقلق إلى تشييط ردود أفعالهم الحقيقية، وتطوير سلوكيات دفاعية بدلًا من اختبار مشاعرهم ودوافعهم الحقيقية (Ezriel 1952).

يمكن أن يؤدي «رهاب المشاعر» إلى شخصية ضيقة وغير مرنة اعتمادًا على دفاعات صارمة ضد مشاعر معينة، وبوصفهم بالغبين، فإن هؤلاء الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا لديهم رد فعل تلقائي قلق عندما يتعلق الأمر بالاتصال العاطفي العميق، وأشد المشاعر أصالة تجعلهم يشعرون بأنهم مكشوفون وعصبيون إلى أقصى حد. طوال حياتهم، كُرست طاقاتهم لخلق واجهة دفاعية تحميهم من قابلية التأثر العاطفي بالآخرين، ولتجنب الحميمية العاطفية الخطيرة، يتمسكون بسيناريو حياة بالٍ وبمقاومة الحديث عن المشاعر أو معالجتها، بما في ذلك العلاقات.

بوصفهم آباء وأمهات، ينقلون هذا الخوف من المشاعر الهشة إلى أطفالهم. في هذه العائلات، تُعدُّ مقولة «سأعطيك شيئًا تبكي عليه» استجابةً أبوية شائعة لطفل منزعج، وينشأ لدى كثير من أطفال الآباء والأمهات الذين يعانون «رهاب المشاعر»، الخوف من أنهم إذا بدأوا بالبكاء، فلن يتوقفوا أبدًا، وهو ما يحدث لأنه لم يُسمح لهم قطُّ بمعرفة أن البكاء يتوقف طبيعيًا من تلقاء نفسه عندما يُسمح لهم بالتعبير الكامل. ولأنهم نشأوا مع آباء يعانون الرهاب العاطفي وتدخلوا لإسكات محتتهم، لم يختبروا قطُّ الإيقاع الطبيعي لنوبة البكاء وكيف تنتهي.

من السهل أن ترى كيف يمكن للأطفال الذين ينشأون في ظل هذه الظروف أن يصبحوا خائفين من مشاعرهم. في الواقع، حتى المشاعر الإيجابية مثل الفرح والإثارة يمكن أن ترافق مع القلق. على سبيل المثال، تذكر أنتوني حادثة مؤلمة عندما أسرع بفرح خارجًا من الباب الأمامي لتحية

والده وهو يوقف السيارة في الممر. قفز أنتوني فوق شجيرة صغيرة، ضربها بقدمه، وانترعها. بدلاً من تقدير إظهار أنتوني للعاطفة، ضربه والده. نتيجة لذلك، لم يتعلم أنتوني الخوف من والده فحسب، بل تعلم الخوف من الفرع العفوي كشيء من شأنه أن يوقعه في مشكلة.

## يركزون على الجسدي بدلاً من العاطفي

يمكن للوالدين غير الناضجين عاطفياً القيام بعمل جيد في رعاية احتياجات أطفالهما الجسدية والمادية، وقد يكون هذان الوالدان قادرين على توفير كل ما هو مطلوب في عالم الطعام والماوى والتعليم. وفيما يتعلق بالأشياء الجسدية أو الملموسة أو المتعلقة بالنشاط، يتأكد كثير من هؤلاء الآباء والأمهات من حصول أطفالهم على كل ميزة يمكنهم تقديمها، لكن عندما يتعلق الأمر بالمسائل العاطفية، يمكن أن يغفلوا عن احتياجات أطفالهم.

كثير من عملائي لديهم ذكريات جيدة عن تلقيهم رعاية جيدة عند المرض، والاستمتاع باهتمام آبائهم وأمهاتهم، وحتى تلقي الهدايا والأطعمة المفضلة، ولكن هذا لم يحدث إلا بعد أن كان آباؤهم وأمهاتهم مقتنعين حسب الأصول المرعية بأنهم مرضى حقاً. لقد اختبروا هذا الاهتمام عندما كانوا مرضى بوصفه دليلاً على حب آبائهم وأمهاتهم، ويبدو أنها المرة الوحيدة التي تذكروا فيها تلقي قدر كبير من الاهتمام.

هذا أمر منطقي، لأن الرعاية في أثناء المرض ستتيح لأحد الوالدين تبرير «تدليل» الطفل بالاهتمام والمودة، ولأن الرعاية الحنون تُشعر هؤلاء الآباء بالأمان عندما تُقدّم لغرض استعادة الصحة البدنية للطفل. فالمساعدة الجسدية مقبولة أكثر من التعلق العاطفي.

يمكن أن يؤدي الحصول على رعاية جيدة في النواحي غير العاطفية إلى حدوث ارتباك لدى الأشخاص الذين يكبرون وهم يشعرون بأنهم وحيدون

عاطفيًا. لديهم أدلة مادية دامغة على أن آباءهم وأمهاتهم أحبوهم وضحوا من أجلهم، لكنهم يشعرون بافتقار مؤلم إلى الأمان العاطفي والتقارب مع آبائهم وأمهاتهم.

## يمكنهم أن يكونوا مفسدين للبهجة

يمكن للخوف من المشاعر الحقيقية أن يجعل الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا مفسدين للبهجة، وبدلاً من أن يستمتع الآباء والأمهات بتشويق أطفالهم وتحمسهم، قد يغيرون الموضوع فجأة أو يحذرونهم من رفع سقف آمالهم، ومن المرجح أن يقولوا شيئاً رافضاً أو متشككاً استجابةً لجذل أطفالهم لتقليله إلى درجة أدنى. عندما أخبرت امرأة والدتها عن حماسها لشراء منزلها الأول، قالت والدتها بالفعل: «نعم، وبعد ذلك ستجدين شيئاً آخر كي تستمري في الثرثرة بشأنه».

## لديهم مشاعر متأججة شديدة لكنها ضحلة

الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا تطفئ عليهم المشاعر العميقة بسهولة، ويظهرون عدم ارتياحهم من خلال تحويلها إلى تفاعل سريع، وبدلاً من الشعور بالأشياء بعمق، يتجاوبون بشكل سطحي. قد يكونون منفعلين عاطفيًا ويظهرون نزعة عاطفية قوية، وربما يُدفعون إلى البكاء بسهولة، أو ينتفخون غضبًا تجاه أي شيء يكرهونه، ويبدو أن رد فعلهم يشير إلى أنهم شغوفون وعاطفيون للغاية، لكن تعبيرهم العاطفي غالبًا خاطف كلمح البصر، تقريباً مثل حجر يتخطى السطح بدلاً من الذهاب إلى الأعماق. إنه رد فعل عابر لحظي - دراماتيكي لكن ليس عميقًا.

عند التفاعل مع هؤلاء الأشخاص، قد تشعر ك نوعية مشاعرهم الضحلة على نحو غريب بعدم التأثير بكرههم، وربما تقول لنفسك إنه يجب أن تُكن شعورًا أكبر تجاههم، لكن قلبك لا يمكن أن يتجاوب مع ردود أفعالهم

المبالغ فيها، ولأنهم يبالبون في رد فعلهم بشكل متكرر، فستعلم سريعاً عدم الاكتراث إليهم لصالح نجاتك العاطفية.

## لا يختبرون مشاعر مختلطة

القدرة على الإحساس بمشاعر مختلطة علامة على النضج، وإذا تمكن الناس من مزج المشاعر المتناقضة معاً، مثل مزج السعادة بالشعور بالذنب، أو الغضب بالحب، فهذا يدل على أن بإمكانهم استيعاب التعقيد العاطفي للحياة، وعندما تُختبر هذه المشاعر المتعارضة معاً، فإنها تروض نفسها. بمجرد أن يطور الناس القدرة على الإحساس بمشاعر مختلفة في الوقت نفسه، ينضج العالم إلى شيء أغنى وأعمق. بدلاً من أن يكون لديهم رد فعل عاطفي واحد مكثف أحادي البعد، يمكنهم اختبار الكثير من المشاعر المختلفة التي تعكس الفروق الدقيقة في الموقف. ومع ذلك، تميل ردود أفعال الأشخاص غير الناضجين عاطفياً إلى أن تكون أبيض وأسود، مع عدم وجود مساحات رمادية، وهذا يستبعد التناقض والمعضلات والتجارب الأخرى المعقدة عاطفياً.

## الاختلافات الفكرية في نوعية الفكر

بالإضافة إلى الاختلافات العاطفية والسلوكية، غالباً توجد اختلافات فكرية بين الأشخاص الناضجين وغير الناضجين عاطفياً. إذا نشأ والداك في جو عائلي مليء بالقلق وبإطلاق الأحكام، فربما تعلمنا التفكير بشكل ضيق ومقاومة التعقيد. لا يؤدي القلق المفرط في مرحلة الطفولة إلى عدم النضج العاطفي فحسب، بل يؤدي أيضاً إلى التفكير المفرط في التبسيط الذي لا يمكنه احتمال الأفكار المتعارضة في الذهن. عادةً لا تشجع البيئات الأسرية القمعية أو العقابية التفكير الحر أو التعبير عن الذات، ومن ثمّ فهي لا تساعد على تنمية عقل الفرد بشكل كامل.

## صعوبات في التفكير المفاهيمي

ابتداءً من مرحلة المراهقة، يبدأ الأطفال التفكير بشكل مفاهيمي، مما يمكنهم من حل المشكلات بالمنطق والاستدلال بدلاً من الدوافع غير المحسوبة، ويعني تطور الدماغ المتسارع أنهم يصبحون أكثر موضوعية وإبداعاً، ويمكنهم تجميع الأفكار في فئات والتفكير سريعاً في الرموز، ويتجاوزون حفظ الأشياء ويبدأون بتقييم الأفكار، وليس مجرد مقارنة الحقائق. إنهم قادرون على التفكير بشكل مستقل وافتراضي، وتوليد رؤى جديدة من المعرفة السابقة. مع دخول الأطفال سنوات المراهقة، تزداد قدراتهم على التأمل الذاتي بسرعة صاروخية، لأنهم أصبحوا قادرين على التفكير بشأن تفكيرهم (Piaget 1963).

ومع ذلك، يمكن أن تقلل المشاعر المتأججة والقلق الذي يعانيه الناس عاطفياً من قدرتهم على التفكير في هذا المستوى الأعلى، ولأنهم غالباً يكونون تحت رحمة مشاعرهم، يمكن أن يتداعى تفكيرهم الأعلى بسهولة تحت الضغط. في الواقع، يأتي افتقارهم المعتاد إلى التأمل الذاتي من هذا الميل إلى النكوص وفقدان قدراتهم مؤقتاً على التفكير بشأن تفكيرهم، وعندما تُطرح موضوعات مُحفزة للمشاعر، تسقط عقولهم في تفكير جامد، أسود أو أبيض، يرفض التعقيد ويمنع أي تلاقح متبادل للأفكار.

يمكن للأشخاص غير الناضجين عاطفياً والذين يتمتعون من ناحية أخرى بالذكاء، أن يفكروا بشكل مفاهيمي وأن يُظهروا تبصراً ما داموا لا يشعرون بالتهديد الشديد في الوقت الحالي. تقتصر موضوعاتهم الفكرية على الموضوعات غير المثيرة عاطفياً بالنسبة إليهم. قد يكون هذا محيراً لأبنائهم، الذين يواجهون وجهين مختلفين تماماً لأبائهم وأمهاتهم: أحياناً أذكاء ومتبصرون، وأحياناً أخرى ضيقو الأفق ويستحيل النقاش معهم.



## الميل إلى التفكير الحرفي

إذا استمعت إلى محادثات الأشخاص غير الناضجين عاطفياً، قد تلاحظ كيف يكون تفكيرهم روتينياً وحرقيًا، ويميلون إلى الحديث عما حدث أو ما لاحظوه، وليس عن عالم المشاعر أو الأفكار. على سبيل المثال، وجد رجل أن محادثات والدته الهاتفية مرهقة ومملة، لأنها لم تتحدث قط عن أي شيء جوهري. بدلاً من ذلك، سألته أسئلة مبتذلة، مثل ما يفعله في الوقت الحالي أو كيف الطقس. قال لي: «إنها تنقل الحقائق فقط ولا تتحدث أبدًا عن أي شيء بخلاف «هذا ما حدث مؤخرًا». إنها لا تتواصل معي في المحادثة. أشعر بالإحباط الشديد وأريد أن أقول: «ألا يمكننا التحدث عن شيء ذي معنى؟» لكنها لا تستطيع».

## ممارسة التفكير العقلاني بهوس

الإفراط في التفكير والهوس بموضوعات معينة علامة معرفية أخرى على عدم النضج العاطفي. في تلك النواحي، يمكن للأشخاص غير الناضجين عاطفياً أن يتصوروا جيداً - في الحقيقة، بإفراط. لكنهم لا يطبقون هذه القدرة على التأمل الذاتي أو على الاتصاف بالحساسية العاطفية تجاه الآخرين. يصرفهم انشغالهم بالأفكار عن الحميمية العاطفية، وقد يناقشون موضوعاتهم المفضلة مطولاً، لكنهم لا يُشركون الشخص الآخر حقاً. نتيجة لذلك، قد يكون من الصعب التحدث معهم بما أنهم مفكرون حرفيون أكثر مما ينبغي، مع أن بإمكانهم التفكير بشكل مفاهيمي في أثناء توصيل أفكارهم، فإنهم يشعرون بالراحة فقط إذا ظلت الأمور على مستوى غير شخصي وعقلاني.

مكتبة

t.me/soramnqraa

عدم النضج العاطفي ظاهرة حقيقية دُرست وکُتب عنها فترةً طويلة. إنه يقوض قدرة الناس على التعامل مع التوتر وعلى أن يكونوا حميمين عاطفياً مع الآخرين، وغالباً ينشأ الأشخاص غير الناضجين عاطفياً في بيئة عائلية تُحدُّ من نموهم العاطفي والفكري الكامل، ونتيجةً لذلك، لديهم نهج مبسط للغاية في الحياة، ويضيقون المواقف لتناسب مهاراتهم الجامدة على التأقلم، ويجعلهم إحساسهم المحدود بالذات أنانيين، ويقوض قدرتهم على أن يكونوا متصفين بالحساسية تجاه احتياجات الآخرين ومشاعرهم. يمكن لعواطفهم المنفعلة، وانعدام الموضوعية، والخوف من الحميمية العاطفية أن تجعل العلاقات الحميمية صعبة، خصوصاً عندما يتعلق الأمر بأبنائهم. في الفصل التالي، سنلقي نظرة على ماهية الشعور في العلاقة مع أحد الوالدين غير الناضجين عاطفياً، جنباً إلى جنب مع التحديات التي يواجهها الأبناء البالغون في محاولة التواصل مع هؤلاء الآباء والأمهات.



## الفصل الثالث

### كيف تبدو العلاقة بوالدين غير ناضجين عاطفياً

في هذا الفصل، سأكتشف كيف يتعامل الوالدان غير الناضجين عاطفياً مع العلاقات بطرق تحبط احتياجات أبنائهما العاطفية. ربما تعلم بالفعل، بما أنك نشأت على يدَي مثل هذا الوالد أو الوالدة أن هذا يشعرك بأنك وحيد وساخط على حدٍ سواء.

لا يحق لنا التصويت على علاقاتنا المبكرة في الحياة. أقوى رابطة لدينا هي التعلق الأوّلِي بالوالد [أو الوالدة]، الذي نلجأ إليه أولاً إذا كنا خائفين، أو جائعين، أو متعبين أو مرضى. قد نبحت عن الآخرين للعب عندما نشعر بأننا بخير، ولكن التوتر أو الحاجة الملحة ستعيدنا إلى الوراء، إلى الراعي الرئيسي (Ainsworth 1967).

تساعد قوة هذه الرابطة المبكرة في تفسير لماذا يكون الوالدان غير الناضجين عاطفياً مخيبين للأمال إلى ما لا نهاية. قد يكون التعامل معهم صعباً، لكن عندما نكون بعيدين أو منفصلين عنهم، نشعر بأن هناك شيئاً أساسياً مفقوداً، وتدفعنا غرائزنا المبكرة إلى الاستمرار في اللجوء إلى والدينا للحصول على الرعاية والتفهم.

## تمرين : تقييم صعوبات طفولتك مع والد غير ناضج عاطفياً

يُظهر عدم النضج العاطفي نفسه بشكل أوضح في العلاقات، وتكون آثاره عميقة، خصوصاً عندما تكون العلاقة بين الوالد والطفل. اقرأ العبارات التالية التي توضح بعضاً من أكثر الصعوبات المؤلمة التي يسببها الوالدان غير الناضجين عاطفياً لأطفالهما، وضع علامة على كل ما يعكس تجربة طفولتك، وإذا كنت ترغب في ملء التقييم لأكثر من أحد الوالدين أو لشريكهما، فاستخدم الإصدار القابل للتنزيل من هذا التمرين المتاح على:

<http://www.newharbinger.com/31700>

\_\_\_\_\_ لم أشعر قطُّ بأن أحداً يصغي إليّ، ونادراً ما تلقيت الاهتمام الكامل من والدي.

\_\_\_\_\_ أثرت الحالة المزاجية لوالدي في الأسرة بأكملها.

\_\_\_\_\_ لم يكن والدي حساساً تجاه مشاعري.

\_\_\_\_\_ شعرت كأنني يجب أن أعرف ما يريد والدي من دون إخباري.

\_\_\_\_\_ شعرت بأنني لن أستطيع فعل ما يكفي لإسعاد والدي.

\_\_\_\_\_ كنت أحاول فهم والدي أكثر مما كان يحاول فهمي.

\_\_\_\_\_ كان التواصل المنفتح والصادق مع والدي صعباً أو مستحيلاً.

\_\_\_\_\_ اعتقد والدي أن الناس يجب أن يلعبوا أدوارهم، وألا ينحرفوا عنها.

\_\_\_\_\_ كان والدي غالبًا متطفلاً، أو لا يحترم خصوصيتي.

\_\_\_\_\_ دائماً ما شعرت بأن والدي يعتقد أنني حساس للغاية وعاطفي.

\_\_\_\_\_ أبدي والدي أفضلية فيما يتعلق بمن يحصل على القدر الأكبر من الاهتمام.

\_\_\_\_\_ يكف والدي عن الاستماع إذا لم يعجبه ما يُقال.

\_\_\_\_\_ أشعر غالبًا بالذنب أو الغباء، أو السوء، أو الخجل تجاه والدي.

\_\_\_\_\_ نادراً ما يعتذر والدي أو يحاول تحسين الموقف إذا كانت هناك مشكلة بيننا.

\_\_\_\_\_ أشعر غالبًا بغضب مكبوت تجاه والدي لم أستطع التعبير عنه.

كلُّ من هذه العبارات مرتبطة بالخصائص الموضحة في هذا الفصل. قد لا يمتلك والدك أو والدتك كل الخصائص التي أصفها، لكن وضع علامة على أكثر من عنصر يشير إلى مستوى معين من عدم النضج العاطفي.

## التواصل صعب أو مستحيل

إذا كنت تحاول التواصل مع والد غير ناضج عاطفياً ذي مهارات حميمية ضعيفة، فقد تجعلك هذه التفاعلات تشعر بالاكئاب أو الصمت والانغلاق، وحتى لو كان والدك في الطرف الألف والأدفا من مدى القياس العاطفي، فمن المحتمل أن تكون لديه نافذة ضيقة جداً للانتباه لما يتعلق باهتمامات الآخرين. ربما حاولت لسنوات إيجاد طريقة للتواصل، فقط لتبتعد عن

الشعور بأنك غير مرثي وغير مسموع المرة تلو المرة. ربما شعرت بكثير من السخط، يضمن تبدل والدك هذا الأمر.

كما قالت امرأة عن والدتها المشغلة بنفسها: «إنها تعتقد أننا مقربتان للغاية، لكن بالنسبة إليّ هذه ليست علاقة مُرضية. أشعر بالجنون عندما تخبر الناس بأنني أفضل صديقة لها».

عادةً يكون التواصل مع الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا من جانب واحد. إنهم غير مهتمين بالمحادثات المتبادلة والمشاركة. مثل الأطفال الصغار، يتوقون إلى الاهتمام الحصري ويريدون أن يكون الجميع مهتمين أيضًا بما يجدونه جذابًا. إذا حظي الأشخاص الآخرون بمزيد من الاهتمام، فسيجدون طرقًا لجذب الانتباه مرة أخرى إلى أنفسهم، مثل المقاطعة، أو افتعال الأمور اللافتة التي تجذب انتباه الجميع، أو تغيير الموضوع. إذا فشلت كل الأمور الأخرى، فسينسحبون بشكل واضح، أو سيدو عليهم الملل، أو خلافًا لذلك يوصلون أنهم غير مشاركين - وهي سلوكيات تضمن بقاء التركيز عليهم.

### ———— قصة بريندا ————

ميلدريد والدة بريندا دائمًا متمركزة حول ذاتها، وكانت بريندا منهكة بعد أن زارتها ميلدريد في أثناء الإجازات. في جلستنا التالية، بدت بريندا مستهلكة وأكبر سنًا من الناحية البدنية، ثم في أثناء تلك الجلسة، قدمت هذا الوصف لوالدتها: «أمي تهتم بنفسها فقط. لم تسألني قط عن شعوري أو كيف يسير العمل. تريد معرفة ما أفعله حتى تتمكن من التباهي بي أمام أصدقائها، ولا أعتقد أنها أبدت اهتمامًا حقيقيًا بأي شيء قلته لها، ليس لهذا معنى فحسب. لم تكن لدينا علاقة حقيقية لأن الاهتمام

كان دائماً عليها، ولم تشبع احتياجاتي العاطفية قط. لا تهتم إذا كنت سعيدة حقاً، وهي رافضة تماماً لكل ما أقوله. وجودها في الجوار ليس سوى عمل بالنسبة إليّ. إنه مثل التعامل مع هذه المرأة السطحية التي تريدني فقط أن أفعل أموراً لأجلها، ولا أعرف كيف تواتيها الجراحة لتكون متطلبة للغاية».

على الرغم من أن ميلدريد كانت في الثمانينيات من عمرها، فإن أنانيتيها كانت طفولية. أدركت بريندا عدم نضج والدتها على المستوى الفكري لكنها ما زالت تجد نفسها غاضبة منها. كما أخبرتني: «أتمنى ألا تستفزني بهذه السهولة. أشعر بخيبة أمل من مدى غضبي عندما أكون بقربها». خلال زيارة ميلدريد، حاولت بريندا باستمرار أن ترتب إقامتها حتى تتمكن من إنجاز بعض الأشياء لقضاء العطلات. لكن في غضون دقائق، كانت ميلدريد تناديها، متوقعة أن تترك بريندا كل شيء وتحضر لها شيئاً، وكان مزعجاً أن تُقاطع مراراً وتكراراً، لكن رد فعل بريندا القوي ذهب إلى أبعد من ذلك. يساعد الجزء التالي، حول التعلق العاطفي، في تفسير غضب بريندا.

## يثيرون الغضب

لاحظ جون بولبي، وهو رائد في دراسة ردود أفعال الأطفال على الانفصال والخسارة، أن الرُّضع والأطفال يغضبون كاستجابة طبيعية لترك والديهم لهم. الحزن استجابة متوقعة للخسارة، لكن بولبي وثق أن الغضب شائع أيضاً في الاستجابة للانفصال (١٩٧٩). هذا مفهوم الغضب وحتى الغيظ ردود أفعال تكيفية لمشاعر التخلي، مما يتيح لنا الطاقة للاحتجاج وتغيير المواقف العاطفية غير الصحية.



في ضوء هذا، لم يكن غضب بريندا من أمها تافهاً أو غير عقلاني، بل كان رد فعلها البيولوجي على مشاعر العجز الناجمة عن تجاهل أمها العاطفي. وفي نهاية الأمر، يخلق الشعور بأنك مُبعد أو غير مرئي انفصلاً عاطفياً. بالنسبة إلى بريندا، كان الأمر كما لو أن أمها أعرضت عنها مرة بعد مرة. عندما تفهم بريندا أن تمرکز أمها حول ذاتها كان نوعاً من التخلي العاطفي، يمكنها أن تفهم أعماق غضبها لأول مرة. لم تبالغ في رد فعلها، لديها استجابة طبيعية لجرح عاطفي، وبمجرد أن تفهم بريندا من أين ينبع غضبها، يمكنها أن ترى نفسها في ضوء مختلف. كانت طفلة طبيعية، لقد عانت الغضب الذي سيشعر به أي طفل إذا أعرض عنه أحد الوالدين أو رفض الاستجابة. في بعض الأحيان، يقمع أطفال الوالدين غير الناضجين عاطفياً غضبهم أو يحولونه ضد أنفسهم، ومن المحتمل أنهم تعلموا أن التعبير عن الغضب مباشرة أمر شديد الخطر، أو ربما يشعرون بأنهم مذنبون للغاية بشأن غضبهم إلى درجة عدم الوعي به. عند استدخال الغضب بهذه الطريقة، يميل الناس إلى انتقاد أنفسهم وإلقاء اللوم على ذواتهم بشكل غير واقعي. قد ينتهي بهم الأمر مصابين باكتئاب حاد أو حتى إلى وجود مشاعر انتحارية - التعبير الأقصى عن الغضب ضد الذات. وبدلاً من ذلك، يعبر بعض الأشخاص عن غضبهم بطريقة عدوانية سلبية، في محاولة لهزيمة والديهم وأشكال سلطتهم الأخرى بسلوكيات مثل النسيان أو الكذب أو التأخير أو التجنب.

### يتواصلون عن طريق العدوى العاطفية

لأن الأشخاص غير الناضجين عاطفياً لديهم قدر قليل من الوعي بالمشاعر ومفردات محدودة للخبرات العاطفية، عادةً يُمثلون احتياجاتهم العاطفية بدلاً من الحديث عنها. يستخدمون طريقة تواصل تُعرف باسم «العدوى العاطفية» (Hatfield, Rapson, and Le 2007)، مما يُشعر الآخرين بما يشعرون به.

العدوى العاطفية هي أيضًا الكيفية التي يوصل بها الرُّضع والصغار احتياجاتهم، ويكون ويُحدثون ضجة حتى يكتشف القائم على رعايتهم الأمر ويصلحه. العدوى العاطفية من طفل منزعج إلى شخص بالغ قلق هي محرك وحافز للقائم على الرعاية لفعل أي شيء ضروري لتهدئة الطفل.

يوصل البالغون غير الناضجين عاطفيًا المشاعر بهذه الطريقة البدائية نفسها، عندما يكون الآباء والأمهات مكرويين يُزعجون أبناءهم وكل من حولهم، والنتيجة عادةً استعداد الآخرين لفعل أي شيء يجعلهم يشعرون بتحسن. في هذا الانعكاس للأدوار، يلتقط الطفل عدوى كرب أحد الوالدين ويشعر بالمسؤولية عن جعله يشعر بالتحسن. ومع ذلك، إذا لم يحاول الوالد المنزعج فهم مشاعره الخاصة، فلن يُحل شيء أبدًا. بدلًا من ذلك، تنتشر المشاعر المزعجة في الأرجاء لتصل إلى الآخرين، ومن ثمَّ يتجاوب الجميع من دون فهم الأمر حقًا.

### لا يؤدون العمل العاطفي

لا يحاول الوالدان غير الناضجين عاطفيًا فهم تجارب الآخرين العاطفية، بما في ذلك أبناءهما. إذا اتُّهما بأنهما متبلدان تجاه احتياجات أو مشاعر الآخرين، يصبحان دفاعيين، ويقولان شيئًا على غرار: «حسنًا، كان ينبغي أن تقول ذلك!». ربما يضيفان شيئًا عن عدم كونهما قارئ أفكار، أو ينصرفان عن الموقف بقول إن الشخص المجروح عاطفيًا أكثر مما ينبغي أو شديد الحساسية. ومع ذلك يستجيبان، والرسالة هي نفسها: لا يمكن أن يُتوقع منهما بذل جهد لفهم ما يجري في باطن الآخرين.

تستخدم المعالجة النفسية هاريت فرايد في مقالها «العمل في حقل العاطفة» (٢٠٠٨، ٢٧٠) مصطلح «العمل العاطفي» لوصف هذا الجهد

لفهم الآخرين: «العمل العاطفي هو بذل الوقت، والجهد، والطاقة باستخدام الدماغ والعضلات لفهم وتلبية الاحتياجات العاطفية، وأعني بالاحتياجات العاطفية احتياجات الإنسان للشعور بأنه مرغوب فيه، ومقدَّر، ومحجوب، ومُعْتنى به. غالبًا تكون احتياجات الأفراد العاطفية غير مُعلنة أو غير معروفة أو لاشعورية. يقترن الكد العاطفي بالكد البدني (إنتاج السلع أو الخدمات)، ولكن الكد العاطفي يختلف عن الكد البدني باستهداف إنتاج المشاعر المحددة بأن تكون مرغوبًا فيه، ومقدَّرًا، ومحجوبًا، ومُعْتنى بك».

واصلت هاربيت توضيح عدم إدراك بعض الناس دائمًا أنهم يحتاجون إلى مواساة عاطفية، لأن الاحتياجات العاطفية غامضة أو لاشعورية. قد يُخفي أشخاص آخرون احتياجاتهم لأنهم يخجلون من الاعتراف بها، لذلك يجب على المساعدين توفير المواساة بلباقة وبشكل غير مباشر، والسماح للشخص بحفظ ماء الوجه.

الكد العاطفي عمل شاق، ويجب على الأشخاص الذين يقومون به الاستمرار في قراءة الشخص الآخر لمعرفة إذا كانت جهودهم فعّالة. تعتمد كثير من الأدوار والشواغل بشكل كبير على الكد العاطفي، وإذا جرى أدائه جيدًا، لا يكاد البعض الآخر يلاحظ الجهد المبذول. التنشئة الأمومية الصالحة هي مثال على هذا العمل المجهول، كما هي الحال في أي عدد من مهن صناعة الخدمات.

يضطلع البالغون بالعمل العاطفي في العلاقات تلقائيًا لأنهم يعيشون في حالة من المشاركة الوجدانية والوعي الذاتي، ومن المستحيل بالنسبة إليهم إغفال حقيقة أن شخصًا يهتمون بأمره يمر بوقت عصيب. يتيح لهم القيام بهذا العمل التنقّل بنجاح بين جميع أنواع المواقف الشخصية من دون مضايقة أحد. في كلٍّ من العمل والمنزل، يعزز الكد العاطفي حسن النية والعلاقات الطيبة.

الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا، من ناحية أخرى، غالبًا يفتخرون

بافتقارهم إلى هذه المهارة، ويبررون ردود أفعالهم الاندفاعية وغير الحساسة بأعذار مثل: «أنا فقط أقول ما أفكر فيه» أو «لا أستطيع تغيير ما أنا عليه». إذا واجهتهم بحقيقة أن عدم قول كل ما تعتقد، علامة على الحس السليم أو أن الناس لا يمكن أن ينضجوا من دون أن يغيروا ما هم عليه، فمن المحتمل أن يستجيبوا بغضب أو بالانصراف عنك على أنك سخي.

يبدو الأمر كما لو يعتقدون كونهم في مأزق إذا لم يصرح الآخرون بالمهم أو وجدوا صعوبة في إيجاد الكلمات، يجدون أنه ليس مطلوباً منهم أن يهتموا بمشاعر الآخرين. ومع ذلك، الأشخاص الناضجون عاطفياً حساسون تجاه الآخرين دائماً، لعلمهم أن هذا مجرد جزء من العلاقات الطيبة. بالنسبة إلى الأشخاص الذين يملكون حس المشاركة الوجدانية، يتدفق العمل العاطفي بسهولة. ومع ذلك، بالنسبة إلى أولئك غير المهرة في المشاركة الوجدانية والذين يجدون أن عقول الآخرين مبهمة، فإنهم لا يشعرون بأن العمل العاطفي طبيعي على الإطلاق.

قد يكون هذا أحد الأسباب التي تجعل الأشخاص غير الناضجين عاطفياً يتدمرون كثيراً عندما يتوقع الآخرون منهم بذل الجهد.

### يصعب إرضائهم

يتوق الأشخاص غير الناضجين عاطفياً إلى الاهتمام باحتياجاتهم، ومع ذلك يصعب إرضائهم. وصفت الباحثة لي ماكولو هذه السمة بضعف القدرة على الاستقبال (McCullough et al. 2003). يريد الأشخاص غير الناضجين عاطفياً أن يُظهر الآخرون قلقهم بشأن مشكلاتهم، ولكن من غير المرجح أن يقبلوا الاقتراحات المفيدة. يرفضون لإرادياً الجهود المبذولة لإشعارهم بالاهتمام. يجذبون الآخرين، وعندما يحاول الناس المساعدة، يدفعونهم بعيداً.

إضافةً إلى ذلك، يبدو أن هؤلاء الأشخاص يتوقعون من الآخرين قراءة أفكارهم، وغالبًا يسارعون إلى الغضب إذا لم يتنبأ الناس برغباتهم بالسرعة الكافية (McCullough et al. 2003). إنهم يكرهون الاضطرار إلى إخبار الناس بما يحتاجون إليه، وبدلاً من ذلك يكبحون أنفسهم، في انتظار معرفة إذا سيلاحظ أي شخص ما يشعرون به. المطلب الكلاسيكي غير المعلن للبالغين غير الناضجين عاطفياً هو: «إذا كنت تحبني حقاً، فستعرف ما أريدك أن تفعله».

على سبيل المثال، وصفت امرأة عادة والدتها في الجلوس في حجرة الاسترخاء المعزولة والانتظار حتى يعود أحد أفراد الأسرة من المطبخ لتشتكي بغضب أن هذا الشخص لم يفكر في سؤالها عما إذا كانت تريد أي شيء. بدلاً من الإفصاح عما يحتاجون إليه، ينشئ الأشخاص غير الناضجين عاطفياً لعبة تخمين خبيثة تجعل الجميع يشعرون بعدم الارتياح.

## يقاومون إصلاح العلاقات

لا بد أن تظهر المشكلات في أي علاقة، لذا من المهم معرفة كيفية التعامل معها بطرق تساعد العلاقة على تجاوز العاصفة. يتطلب الأمر ثقة ونضجاً للاعتراف بالخطأ ومحاولة تحسين الأمور. لكن الأشخاص غير الناضجين عاطفياً يقاومون مواجهة أخطائهم.

يبدأ الأشخاص الذين تعرضوا للغبن على يد شخص غير ناضج عاطفياً بالاعتقاد بأنهم مخطئون إذا استمروا في الشعور بالأذى بسبب ما فعله هذا الشخص، ويتوقع الأشخاص غير الناضجين عاطفياً منك أن تعفيهم من الخطأ فوراً. إذا كان من الأفضل إلقاء اللوم عليك لعدم مسامحتهم بالسرعة الكافية، فهذا ما سيفعلونه.

بعد حدوث صدع، سيفعل الكثير من الناس ما يسميه خبير العلاقات جون جوتمان، «محاولة الإصلاح» (1999)، أو الاعتذار، أو طلب الصفح،

أو إجراء تعديلات بطريقة تُظهر الرغبة في تصحيح الأمور. لكن الأشخاص غير الناضجين عاطفياً لديهم فكرة غير واقعية تمامًا عما يعنيه الصفع. بالنسبة إليهم، يجب أن يجعل الصفع الأمر كأن الصدع لم يحدث قط، كما لو أن بداية جديدة تمامًا ممكنة. ليس لديهم الوعي بالحاجة إلى المعالجة العاطفية أو مقدار الوقت الذي تستغرقه إعادة بناء الثقة بعد خيانة كبرى. إنهم يريدون فقط أن تعود الأمور إلى طبيعتها مرة أخرى، وألم الآخرين هو المفسد الوحيد للأجواء. سيكون كل شيء على ما يرام إذا تجاوز الآخرون مشاعرهم تجاه الموقف.

### يطالبون بالمحاكاة

المحاكاة هي شكل من أشكال المشاركة الوجدانية والترابط الذي يُقدّمه الآباء الناضجون تلقائيًا لأطفالهم، ويحاكي الآباء والأمهات الحساسون والمستجيبون عاطفياً، مشاعر أطفالهم عن طريق إظهار المشاعر نفسها على وجوههم (Winnicott 1971). يبدو عليهم القلق عندما يكون أطفالهم حُزناً، ويُظهرون الحماس عندما يكون أطفالهم سعداء. بهذه الطريقة، يُعلّم الآباء الحساسون أطفالهم العواطف وكيفية المشاركة العفوية مع الآخرين. أيضًا تمنح المحاكاة الجيدة من أحد الوالدين الطفل الشعور بأنه معروف ومفهوم بوصفه شخصًا متفردًا. ليست هذه الحال بالنسبة إلى الوالدين غير الناضجين عاطفياً، وكما قال رجل عن والدته: «إنها لا تراني كما أنا. لن تعرفني أبدًا، مع أنني ابنها».

في الواقع، يتوقع الآباء والأمهات غير الناضجين عاطفياً أن يعرفهم أبناءهم ويحاكوهم، يمكن أن ينزعجوا بشدة إذا لم يتصرف أبناءهم بالطريقة التي يريدونها. يعتمد احترامهم الذاتي الهش على الأمور التي تسير على أهوائهم في كل مرة. ومع ذلك، لا يوجد طفل قادر نفسيًا على محاكاة مشاعر شخص بالغ بدقة.

يتوهم الآباء والأمهات غير الناضجين عاطفياً أن صغارهم سيجعلونهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم، وعندما يتبين أن لأبنائهم احتياجاتهم الخاصة، يمكن لهذا أن يجعل هؤلاء الآباء والأمهات في حالة من القلق الشديد. يستخدم هؤلاء المتسمون بـ«عدم النضج العاطفي» العقوبة والتهديد بالهجر والعار بدرجة كبيرة، كبطاقات رابحة في محاولة للشعور بالسيطرة وتعزيز احترامهم للذات - على حساب أطفالهم.

### — قصة سينثيا —

توقعت والدة سينثيا، ستيللا التي كانت متقلبة للغاية، من ابنتها أن تحاكي كل حالاتها المزاجية، مثل استنساخ عاطفي، وعندما قررت سينثيا السفر بوصفها شابة بالغة، انفجرت ستيللا وصرخت: «أنا أترأ منك!»، وقطعت كل اتصال مع سينثيا. لم تتحدث إلى سينثيا شهوراً، ولا حتى في عيد ميلادها. لخصت سينثيا رسالة والدتها كما يلي: «أردت أن تكوني بمفردك. تركتيني، ولا أريد أن تكون لي علاقة بك».

بعد نوبة سخط أخرى أثارته خطة سينثيا لزيارة صديق في كندا، قطعت ستيللا أرصدة سينثيا الجامعية، ثم أخبرت سينثيا بأنها أنانية لرغبتها في السفر قائلة: «ما خطبك؟ الحياة لا تتعلق بالمتعة!»، يمكن أن تشعر ستيللا بالأمان فقط إذا حاكت سينثيا النوع نفسه من الحياة الضيقة التي عاشتها.

من حسن الحظ، سينثيا تتمتع بشخصية قوية. أنفقت على نفسها في الكلية وأصبحت مضييفة طيران، وتسافر إلى أماكن غريبة. لكن في الجزء الخلفي من عقلها، لا يزال لديها اعتقاد بأنها إذا أرادت الحفاظ على أي علاقة، فعليها إرضاء الشخص

الآخر ومحاكاته. أخبرتني بأنها تخشى دائماً أن يكون رد فعل الناس مثل والدتها، ويعاقبوها بسبب جرأتها على أن تكون مختلفة عنهم.

### يعتمد احترامهم لذاتهم على امتثالك

لا يشعر الأشخاص غير الناضجين عاطفياً بالرضا عن أنفسهم إلا حين يتمكنون من إقناع الآخرين بمنحهم ما يريدون والتصرف بما يعتقدون أنه واجب عليهم. وبالنظر إلى هذه القيمة الذاتية المهتزة، يصعب على الوالدين غير الناضجين عاطفياً تحمّل مشاعر أطفالهما. يمكن لطفل مستاء أو صعب الإرضاء أن يثير مخاوفهما بشأن صلاحهما الأساسي، وإذا لم يتمكننا من تهدئة طفلهما على الفور، فسيشعران بالفشل ثم يلومان الطفل على إزعاجه لهما.

على سبيل المثال، تذكّر جيف حادثة من الطفولة عندما طلب من والده المساعدة في أداء واجباته المدرسية. عندما لم يفهم جيف الدرس على الفور، صرخ والده: «إلى أي مدى يمكنك أن تكون غيبياً؟ كُف عن الكسل! أنت لا تحاول فحسب». ليس من المستغرب أن يشعر جيف بالخزي وألا يطلب المساعدة مرة أخرى. ما لم يستطع فهمه عندما كان طفلاً، هو أن والده يحارب رعبه من كونه أباً عاجزاً إذا فشل في مساعدة ابنه على الفهم بسهولة وعلى الفور. لم يكن رد فعله يتعلق بجيف قطً.

بالنسبة إلى الأشخاص غير الناضجين عاطفياً، تُختزل جميع التفاعلات في مسألة ما إذا كانوا أشخاصاً صالحين أم طالحين، وهو ما يفسر موقفهم الدفاعي الشديد إذا حاولت التحدث معهم حول شيء فعلوه. غالباً يستجيبون حتى للشكاوى البسيطة من سلوكهم بعبارة متطرفة، مثل «حسناً، إذن، لا بد أنني أسوأ أم على الإطلاق!» أو «من الواضح أنني لا أستطيع فعل أي شيء



بشكل صحيح!»، إنهم يفضلون إنهاء التواصل على سماع شيء يمكن أن يُشعرهم بأنهم أشخاص سيئون.

## يرون الأدوار مقدسة

إذا كان هناك أي شيء يحرص عليه الأشخاص غير الناضجين عاطفياً فيما يتعلق بالعلاقات، فهو الامتثال للدور. الأدوار تُبَسِّط الحياة وتجعل القرارات قاطعة الواضوح. بوصفهم آباء وأمّهات غير ناضجين عاطفياً، يحتاجون إلى أن يلعب أطفالهم دوراً مناسباً يتضمن احترامهم وطاعتهم. غالباً ما يستخدمون العبارات المبتذلة لدعم سلطة دور الوالد أو الوالدة، لأن العبارات المبتذلة، مثل الأدوار، تفرط في تبسيط المواقف المعقدة وتجعل التعامل معها أسهل.

## استحقاق الدور

استحقاق الدور هو موقف للمطالبة بمعاملة معينة بسبب دورك الاجتماعي. عندما يشعر الوالدان بأنه يحق لهما فعل ما يريدانه لمجرد أنهما يؤديان دور الوالدين، فهذا شكل من أشكال استحقاق الدور. يتصرفان كما لو أن كونهما والدين يعفيهما من احترام الحدود أو مراعاة الأمور. يُقدّم والدا ماردي مثلاً كلاسيكياً على استحقاق الدور. انتقلت ماردي وزوجها إلى مدينة أخرى بعد نقل زوج ماردي، ولم يمضِ وقت طويل حتى انتقل والدا ماردي إلى مكان قريب، وبمجرد وصولهما إلى الحي، بدأ والداها بالمرور عليها من دون سابق إنذار بل وحتى دخول منزلها من دون طَرْق. عندما اقترحت ماردي أن يتصلا أولاً، غضب والداها واستشهدا بدوريهما بوصفهما والدين للمطالبة بحقوقهما في الزيارة في أي وقت.

إليك مثلاً آخر: اضطرت فيث إلى حظر زيارات أمها، وهي وكيلة عقارات، لأنها أصرت على إجراء تغييرات على الأثاث والإكسسوارات

في منزل فيث، وحتى بعد أن طلبت فيث من والدتها التوقف، احتجت على أنه يجب السماح لها بالقيام بذلك لأنها كانت أمها ووكيلة عقارية - وهما دوراها الرئيسيان.

## الإكراه على الدور

يحدث الإكراه على الدور عندما يصر الناس على أن يعيش شخص ما دورًا ما لأنهم يريدون ذلك. يحاول الوالدان إجبار أطفالهما على التصرف بطريقة معينة من خلال عدم التحدث إليهم أو التهديد بنذهم أو جعل أفراد الأسرة الآخرين يتحدثون ضدهم. غالبًا ما ينطوي الإكراه على الأدوار على جرعة كبيرة من الخزي والشعور بالذنب، مثل إخبار الطفل بأنه شخص سيئ لرغبته في شيء لا يوافق عليه الوالدان.

تعرضت عميلتي جيليان التي كانت عائلتها متدينة على نحو صارم، لحالة خبيثة من الإكراه على الدور. تزوجت جيليان رجلًا مسيئًا تسبب لها في إصابات جسدية عدة مرات. وجدت أخيرًا الشجاعة لتركه، فقط لتصر والدتها على عودتها إلى زوجها. في محاولة يائسة من جيليان للحصول على دعم والدتها، أخبرتها أخيرًا عن الإساءة، ولكن في نظر والدتها، هذا خارج الموضوع، تلعب جيليان الآن دور المرأة المتزوجة، وكان الطلاق خطيئة.

في مثال آخر، عندما أخبر ماسون والدته بأنه يعتقد أنه مثلي، قالت إنه لا يمكن أن يكون كذلك، «لأنك لست حمارًا وحشيًا». في عقلها، كان دور ابنها ميالًا بشدة إلى الجنس المقابل، وإذا لم يرَ ابنها نفسه بهذه الطريقة، فلأنه كان متوهمًا كما لو كان يدعي أنه نوع بيولوجي مختلف.

إن الإصرار على الامتثال للأدوار إلى هذه الدرجة، نقض شديد لخيارات الطفل الشخصية والأساسية في الحياة. ومع ذلك، لا يتردد الوالدان غير الناضجين عاطفيًا في فعل ذلك لأنهما غير مرتاحين للتعقيد ويفضلان الحياة

بشكل مبسط. من وجهة نظرهما، عدم أداء دور مفترض يعني وجود خطأ في الشخص، واحتياجه إلى التغيير.

## يسعون إلى التورط العاطفي وليس إلى الحميمية العاطفية

على الرغم من أن الحميمية العاطفية والتورط العاطفي يبدوان متشابهين ظاهريًا، فإن هذين الأسلوبين من التفاعل مختلفان تمامًا. في الحميمية العاطفية، نجد شخصين لديهما ذاتان مُعَبَّرَ عنهما بوضوح تام، ويتمتعان بالتعرف بعضهما على بعض على مستوى عميق، وبينان الثقة العاطفية عن طريق القبول المتبادل. وفي عملية تعرف أحدهما على الآخر، يكتشفان الاختلافات بينهما ويقدرانها. الحميمية العاطفية محفزة، وتستحث الناس باتجاه النمو الشخصي لأنهم يستمتعون باهتمام ودعم شخص آخر.

ومن ناحية أخرى في التورط العاطفي، يسعى شخصان غير ناضجين عاطفيًا إلى تحقيق هويتهما واكتمالهما الذاتي من خلال علاقة مكثفة اعتمادية (Bowen 1978). عن طريق هذه العلاقة ذات الأدوار المتشابهة، يخلقان إحساسًا باليقين والقدرة على التنبؤ والأمان يعتمد على الألفة المطمئنة لكل شخص يلعب دورًا مريحًا من أجل الآخر. وإذا حاول أحدهما الخروج من الحدود الضمنية للعلاقة، فغالبًا يعاني الآخر قلقًا كبيرًا لا يُخَفَّف إلا بالعودة إلى الدور المحدد.

## إبداء الأفضلية

يظهر التورط العاطفي أحيانًا إبداءً للأفضلية (Libby 2010). قد تصعب مشاهدة والديك يهتمان بشقيق مفضل، مما يجعلك تتساءل، لماذا لم يُظهر والداك هذا النوع من الاهتمام بك قَطُّ؟ لكن الأفضلية الواضحة ليست علامة على علاقة وثيقة. إنها علامة على التورط العاطفي، ومن المرجح أن يكون

للأخ المُفضل مستوى نضج نفسي مماثل لمستوى والديك (Bowen 1978). تجذب المستويات المنخفضة من النضج العاطفي الناس إلى تورط عاطفي متبادل، خصوصًا إذا كانوا والدين وطفلاً.

تذكر أن الوالدين غير الناضجين عاطفيًا يرتبطان بأبنائهما على أساس الأدوار وليس الفردية، وإذا كانت لديك شخصية مستقلة ومعتمدة على الذات، فلن يراك أحد والديك طفلاً محتاجًا، يمكن له أن يلعب دور الوالد المنقذ. وبدلاً من ذلك، ربما صُنفت طفلاً ليست له احتياجات، البالغ الصغير. لم يكن بك قصور من نوع ما، جعل والدك يولي شقيقك اهتمامًا أكبر. بالأحرى، من المحتمل أنك لم تكن معتمدًا بدرجة كافية لتحفيز غرائز التورط العاطفي لدى والديك.

من المثير للاهتمام، أن الأطفال الذين يتمتعون بالاكتمال الذاتي، والذين لا يحفزون آباءهم وأمهاتهم على التورط العاطفي، غالبًا يُتركون بمفردهم لخلق حياة أكثر استقلالية تتحدد وفقًا لإرادتهم (Bowen 1978). لذلك، يمكنهم تحقيق مستوى من التنمية الذاتية يتجاوز مستوى آبائهم وأمهاتهم. بهذه الطريقة، فإن عدم الحصول على الاهتمام يمكن أن يؤدي ثماره على المدى الطويل، ولكن في هذه الأثناء، لا يزال الأطفال القادرون على إدارة شؤونهم بكفاءة يعانون ألم الشعور بالإهمال، لأن أحد والديهم يصب طاقته في التورط العاطفي مع واحد أو أكثر من الأشقاء.

يمكن أن يأخذ التورط العاطفي شكل الاعتمادية، أو إضفاء المثالية. في التورط العاطفي المعتمد، يظهر الطفل سبب التأقلم، ويلعب الوالد دور المنقذ أو الضحية. وفي التورط العاطفي المثالي، ينغمس الوالد مع الطفل المُفضل كما لو أن هذا الطفل أكثر أهمية واستحقاقًا من الأطفال الآخرين. ومع ذلك، يحبس هذا الأمر الطفل المثالي المفضل في دور صارم، فلا يختبر الطفل أي حميمية عاطفية حقيقية أيضًا.

## — قصة هيدر —

لطالما كانت هيدر تتوق إلى اهتمام والدتها وانتباهها، لكنها لم تحصل عليهما قط، بينما كانت أختها الكبرى مارلو الابنة المفضلة بوضوح. تأذت هيدر خصوصاً عندما أبلغتها والدتها بحماس كيف أنها ومارلو، في زيارة حديثة، «تحدثنا وتحدثنا وتحدثنا!» فحسب.

سألت هيدر: «عن ماذا؟»، قالت: «حسناً، فقط ما كانت تفعله وما تريد أن تفعله».

شعرت هيدر بوخز في قلبها، لأنها تتمنى دائماً هذا النوع من المحادثات مع والدتها، ولكن ذلك لم يحدث قط. مرة أخرى، في تجمع العطلة، شاهدت هيدر بفرع والدتها تحوم حول مارلو بنظرة متيمة، وتطوعت للجلوس على كرسي غير مريح حتى تحصل مارلو على مقعد أفضل.

## — قصة مارك —

من الواضح أن دون، والد مارك فضّل بریت شقيق مارك الأصغر، بمساعدته مالياً ووصفه بأنه صغيره. عندما توفي والد مارك، تذكر عم مارك في الجنازة مدى شدة دون على مارك، ومعاقبته له بقسوة من دون سبب وجيه. قال له عمه: «كنت الأفضل، لم أستطع أن أفهم لماذا كان قاسياً عليك». كان مارك طفلاً مستقلاً وذكياً، لم يعتمد قط على أبيه. لم يتمكن من التورط عاطفياً، لذا التفت دون إلى بریت الذي كان غير ناضج عاطفياً بشكل أكبر.

## البحث عن بدلاء لأفراد الأسرة

يمكن أن يُلبّي الوالدان غير الناضجين عاطفياً حاجتهما إلى التورط العاطفي حتى مع أشخاص غير أفراد الأسرة المقربين. وإذا كان هناك فراغ فيما يتعلق بالتورط العاطفي، فسيخرجان من العائلة المباشرة لملئه، وربما يتورطان أيضاً في مجموعة، مثل كنيسة أو أي منظمة أخرى.

### ————— قصة بيل —————

بعد أن كبر بيل وخرج من المنزل، بدأ والداه باستقبال الأشخاص المشردين الذين التقيا بهم عن طريق أحد برامج التوعية بالكنيسة. كان والد بيل يُمتعان الناس في أي تجمع بقصص عن آخر الأحداث في حياة الأشخاص الذين كانا يساعدهم. على الرغم من أن والد بيل كانا مخلصين بشدة في الحديث عن آخر شخص أخذهما تحت جناحيهما، فإنهما نادراً ما ذكرا أي شيء شارك فيه بيل.

### لديهم إحساس غير متسق بالزمن

على الرغم من كون هذه النقطة خفية للغاية، ويمكن إغفالها بسهولة، فإن الأشخاص غير الناضجين عاطفياً غالباً يكون لديهم توجه مشتت تجاه الزمن، ولا سيما عندما يصبحون عاطفيين. ربما نفترض أن جميع البالغين يختبرون الوقت بالطريقة نفسها، باستخدام نوع من الاستمرارية الخطية التي تمتد بسلاسة من الماضي البعيد إلى المستقبل المنظور. ليس الأمر كذلك مع الأشخاص غير الناضجين عاطفياً. فعندما يثارون عاطفياً، توجد اللحظات في نوع من الآن الأبدية. هذا هو أحد الأسباب التي تجعل المشكلات تكتنف حياة الأشخاص غير الناضجين عاطفياً: فهم لا يتوقعونها، لأنهم محكومون

برغبات اللحظة، غالبًا تكون تجاربهم في الزمن منفصلة. عندما يتصرفون بناءً على دوافعهم، لا يستخدمون الماضي للإرشاد، ولا يتوقعون المستقبل. هذا التثويش في استمرارية الزمن يفسر تناقضاتهم والطريقة الطائشة التي يتعاملون بها مع قضايا العلاقة.

## لماذا يبدو الإحساس الضعيف بالزمن كأنه تلاعب عاطفي

يبدو الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا كأنهم متلاعبون عاطفيًا، ولكنهم في الواقع تكتيكات انتهازية للغاية، يضغطون لصالح أي شيء يبدو أفضل حاليًا، وليس لديهم أي استثمار في أن يكونوا متسقين، لذا يقولون أي شيء يمنحهم ميزة في الوقت الحالي. قد يكونون قادرين على التفكير الاستراتيجي في عملهم أو في مساعٍ أخرى، ولكن عندما يتعلق الأمر بالمواقف العاطفية، يحاولون الحصول على ميزة فورية. الكذب مثال رائع للفوز اللحظي الذي يشعر بالرضا، ولكنه مدمر للعلاقة على المدى الطويل.

## كيف يؤدي الافتقار إلى الإحساس باستمرارية الزمن إلى عدم الاتساق

عندما يتعرض الأشخاص غير الناضجين للتوتر أو للإثارة العاطفية، فإنهم لا يشعرون بأنفسهم على أنهم جزء لا يتجزأ من التدفق المستمر للزمن. إنهم يشعرون بلحظات من الزمن على هيئة ومضات منفصلة غير خطية، مثل الأضواء الصغيرة التي تُضاء وتطفأ عشوائيًا، مع قليل من الوصلات في الزمن بين تفاعل وآخر. يتصرفون بشكل غير متسق، حيث يقفز وعيهم من تجربة إلى أخرى. هذا أحد أسباب سخطهم غالبًا عندما تُذكرهم بسلوكهم في الماضي. بالنسبة إليهم، ذهب الماضي ولا علاقة له بالحاضر. وبالمثل، إذا أعربت عن حذرك بشأن شيء ما في المستقبل، فمن المحتمل أن يتجاهلوك، لأن المستقبل ليس هنا بعد.

من ناحية أخرى، يختبر الأشخاص الناضجون عاطفيًا الزمن بوصفه سلسلة من اللحظات المتصلة والواعية ذاتيًا. إذا ندموا على شيء فعلوه، يواصل السفر معهم عبر الزمن، متعلقًا بهم، مثل الشعور بالخزي أو الذنب. إذا فكروا في القيام بشيء محفوف بالمخاطر في المستقبل، فسيشعرون بأنهم مرتبطون بما يحدث وربما يختارون القيام بشيء مختلف. يرون لحظات حياتهم مترابطة، كلُّ منها تؤثر في الأخرى، وكلها تؤثر في علاقاتهم مع الآخرين.

## كيف يحد الشعور غير الناضج بالزمن التأمل الذاتي والمساءلة

التأمل الذاتي هو القدرة على تحليل أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك عبر الزمن. الأشخاص الذين يركزون على اللحظة الحالية ليس لديهم منظور زمني كافٍ للانخراط في التأمل الذاتي. وبدلاً من ذلك، في كل لحظة جديدة يتركون ماضيهم وراءهم، مما يحررهم من أي شعور بالمسؤولية عن أفعالهم. لذلك، عندما يشعر شخص ما بالأذى بسبب شيء فعلوه في الماضي، فإنهم يميلون إلى اتهام الشخص بالعيش في الماضي من دون سبب وجيه. لا يفهمون لماذا لا يستطيع الآخرون أن يغفروا وينسوا ويمضوا قُدماً. وبسبب إحساسهم المحدود باستمرارية الزمن، فإنهم لا يفهمون أن الأمر يستغرق وقتًا للتعافي من الخيانة.

يمكنك أن ترى إلى أي مدى ستكون المساءلة صعبة بالنسبة إلى هؤلاء الناس، إنها مفهوم وإه بالنسبة إلى هؤلاء الذين لا يشعرون بارتباط زمني بين أفعالهم والعواقب المستقبلية. نتيجة لذلك، فإن أسلوبهم الطبيعي هو الوعد بشيء ما، وعدم الوفاء به، والاعتذار بلا مبالاة، ثم الاستياء من الآخرين إذا استمروا في الحديث عن الأمر. قد تتساءل لماذا يُطور الشخص إحساسًا بالزمن لا يعول عليه، ويتعامى عن التناقضات الخاصة به ويعجز عن مراقبة



سلوكه. يتعلق الأمر بافتقاره إلى التنمية الذاتية وضعف تكامل الشخصية، جنباً إلى جنب مع الميل نحو التفكير الحرفي الجامد للغاية. لأنهم لا يتمتعون بذات متطورة ومستمرة كمركز منظم لشخصياتهم، من الممكن أن تضعهم العواطف أو التوتر في عقلية طفولية، حيث تطفو اللحظات في الزمن بشكل منفصل.

## ملخص

يملك الأشخاص غير الناضجين عاطفياً حساً ضعيفاً بالتاريخ الشخصي ويقاومون المساءلة عن أفعالهم السابقة، أو عواقبها المستقبلية. بسبب افتقارهم إلى الإحساس الراسخ بالذات، يعتقدون أن التقارب العائلي يعني التورط العاطفي، حيث الأشخاص موجودون لمحاكاة بعضهم بعضاً. يكاد التواصل الحقيقي يكون مستحيلاً بسبب ضعف حس المشاركة الوجدانية لديهم وتأكيدهم الصارم على الأدوار. يتجاهلون إصلاح العلاقات، والمعاملة بالمثل، ويتهربون من العمل العاطفي الضروري ليتصفوا بالحساسية تجاه الآخرين. وبدلاً من ذلك، يركزون على إذا كان الآخرون يجعلونهم يبدوون جيدين أم سيئين، ويتفوق الدفاع ضد القلق على التواصل بصدق مع أشخاص آخرين، بما في ذلك أطفالهم.

في الفصل التالي، سنلقي نظرة على بعض الأبحاث حول تعلق الأم-الطفل المبكر لنرى كيف يمكن أن تنشأ هذه الخصائص غير الناضجة، ثم سناقش كيف يُترجم هذا إلى أربعة أنواع رئيسية للوالدين غير الناضجين عاطفياً.

## الفصل الرابع

### أربعة أنواع للوالدين غير الناضجين عاطفياً

فيما يلي أنواع مختلفة للوالدين غير الناضجين عاطفياً، ولكن يمكنها أن تُسبب الشعور بالوحدة وانعدام الأمان لدى الأطفال. توجد طريقة واحدة فقط لتقديم الحب الحاني، ولكن هناك الكثير من الطرق لإحباط حاجة الطفل إلى الحب. في هذا الفصل، سنلقي نظرة على أربعة أنواع مختلفة من الوالدين، ومع كلٍّ منها طراز محدد من عدم النضج العاطفي، وعلى الرغم من أن كل نوع يتصف بالتبذل العاطفي بطريقة مختلفة، فإن جميع الأنواع تخلق حالة من عدم الأمان العاطفي لدى الأطفال.

تتميز جميع الأنواع الأربعة بعدم النضج العاطفي الأساسي نفسه على الرغم من أنماطها المختلفة. يميل جميع الآباء والأمهات في هذه الأنواع إلى أن يكونوا منغلقيين على ذواتهم، ورجسين، ومفتقرين إلى المصادقة العاطفية، ويشارك جميعهم في السمات الشائعة المتمثلة في التمرکز حول الذات، والتبذل، والقدرة المحدودة على الحميمية العاطفية الحقيقية. يستخدم جميعهم آليات تأقلم غير تكيفية تشوه الواقع بدلاً من التعامل معه (Vaillant 2000). ويستخدمون أطفالهم لمحاولة إشعار أنفسهم بحال أفضل،

مما يؤدي غالبًا إلى عكس دور الوالدين والطفل، وتعرض الأطفال لقضايا الكبار بطريقة ساحقة.

إضافةً إلى ذلك، فإن الآباء والأمهات في الأنواع الأربعة لديهم تجاوب ضعيف مع مشاعر الآخرين، ومشكلات مفرطة فيما يتعلق بالحدود، فهم إما يتدخلون أكثر من اللازم وإما يرفضون التدخل على الإطلاق. يتحمل معظمهم الإحباط على نحو سيئ ويستخدمون التكتيكات العاطفية، أو التهديدات بدلًا من التواصل اللفظي للحصول على ما يريدون. يقاوم جميع أنواع الآباء والأمهات الأربعة رؤية أطفالهم بوصفهم أفرادًا منفصلين، وبدلًا من ذلك يرتبطون بهم بشكل صارم على أساس احتياجاتهم الخاصة. ومع كل الأنماط الأربعة، ينتهي الأمر بالأطفال إلى الشعور بـ«التجرد من الذات» (Bowen 1978)، لأن ما هو مهم بالنسبة إلى آبائهم وأمهاتهم طغى على احتياجاتهم واهتماماتهم. قبل أن نستكشف هذه الأنواع الأربعة، دعنا نتوقف لحظة لإلقاء نظرة على الأبحاث السابقة التي درست تأثيرات الأنواع المختلفة من «الأبوة والأمومة» في نوعية سلوك التعلق عند الأطفال.

## كيف تؤثر الأنواع المختلفة من «الأبوة والأمومة»

### في تعلق الرضيع

أجرت كلٌّ من ماري إينزسورث وسيلفيا بيل ودونيلدا ستايتون (١٩٧١)، (١٩٧٤) أبحاثًا شهيرة حول تعلق الرضيع، وتكررت على مر السنين. تضمن جزء من بحثهن مراقبة وتحديد الخصائص الأمومية التي ترافقت مع سلوكيات التعلق الآمن أو غير الآمن عند الرضيع. كما لُخص في مقالهن عام ١٩٧٤، صنفت الباحثات سلوكيات الأمهات تجاه أطفالهن الرضيع إلى أربعة أبعاد: الحساسية-التبلد، والتقبل-الرفض، والتعاون-التدخل، والتوافر-التجاهل. وجدن أن «درجة حساسية الأم» كانت «متغيرًا رئيسيًا،

بمعنى أن الأمهات اللاتي حصلن على درجة عالية من الحساسية حصلن أيضًا، من دون استثناء، على درجات عالية في التقبل والتعاون والتوافر، في حين أن الأمهات اللاتي حصلن على تقييم منخفض في أيٍّ من المقاييس الثلاثة الأخرى، صُنفن على أنهن ذوات حساسية منخفضة» (١٩٧٤، ١٠٧).

ذكرت إينزسوورث وزميلاتها أن الأمهات الأكثر حساسية أظهر أطفالهن سلوكيات تعلق أكثر أمانًا في تجاربهم.

وإليك كيف وصفت الباحثات الأمهات المتمتعَات بالحساسية اللاتي أظهر أطفالهن سلوكيات التعلق الآمن:

«باختصار، عادةً تكون الأمهات المتمتعَات بالحساسية الشديدة متوافرات من أجل أطفالهن ويدركن حتى أدق رسائلهم وإشاراتهم ورغباتهم وحالاتهم المزاجية، إضافةً إلى ذلك، تفسر هؤلاء الأمهات مُدركات أطفالهن بدقة ويظهرن مشاركتهن الوجدانية لهم. يمكن للأم المتمتعَة بالحساسية، والمُسلحة بهذا الفهم وبالمشاركة الوجدانية، أن تضبط وقت تفاعلها جيدًا، وأن تتعامل مع طفلها حتى تبدو تفاعلاتها مناسبة - في النوعية وكذلك في الجودة - وفي حينها» (١٩٧٤، ١٣١).

ومع ذلك، تباينت بشدة سلوكيات الأمهات اللاتي أظهر أطفالهن سلوكيات تعلق غير آمنة، وبالتفكير في الفصلين الثاني والثالث من هذا الكتاب، انظر إذا كان الوصف التالي للأمهات المتبلدات، وفقًا لماري إينزسوورث وزميلتيها، يذكرك بخصائص ما أسميه «الوالدين غير الناضجين عاطفيًا»:

في المقابل، لا تدرك الأمهات ذوات الحساسية المنخفضة كثيرًا من سلوكيات أطفالهن الرُّضع، لأنهن يتجاهلن الأطفال أو يفشلن في إدراك أدق الرسائل وأصعبها اكتشافًا في نشاطهم. إضافةً إلى ذلك، لا تفهم هؤلاء الأمهات تلك الجوانب في سلوكيات الرُّضع التي يدركنها، أو بطريقة أخرى يشوهنها. قد تملك إحدى الأمهات تصورات صحيحة إلى حدٍّ ما عن نشاط رضيعها وحالاته المزاجية، ولكنها عاجزة عن مشاركته

وجدانيًا، ونظرًا إلى الافتقار إلى الفهم أو المشاركة الوجدانية، تضبط الأمهات ذوات الحساسية المنخفضة وقت استجاباتهن لرسائل الرُّضع بشكل غير مناسب، سواء من حيث التخطيط الزمني أو من حيث السرعة. إضافةً إلى ذلك، غالبًا تكون للأمهات ذوات الحساسية المنخفضة استجابات غير مناسبة نوعًا وكمًا، مثل تفاعلات جُزئت وقررت على نحو سيء. (Ainsworth, Bell, and Stayton 1974, 131).

تؤيد نتائج البحث فكرة أن مستويات الحساسية والمشاركة الوجدانية لدى الأم تؤثر بشدة في جودة سلوكيات تعلق الرضيع في علاقة الأم-الطفل.

### الأنواع الأربعة للوالدين غير الناضجين عاطفيًا

بعد أخذ نتائج البحث السابق حول تعلق الرضيع في الحسبان، دعنا الآن نُلِق نظرة على ما صنفته بأنه الأنواع الأربعة الرئيسية للأباء والأمهات غير الناضجين عاطفيًا الذين من المحتمل على وجه الخصوص أن يخلقوا مشاعر غير آمنة لدى أطفالهم. وعلى الرغم من أن كل نوع يقوض الأمان العاطفي للطفل بطريقة مختلفة، فإن جميعهم يرتبطون بأطفالهم بقدر محدود من المشاركة الوجدانية ودعم عاطفي لا يعول عليه، وافتقارهم الأساسي إلى الحساسية هو نفسه. أيضًا، كن مدركًا أن كل نوع موجود ضمن سلسلة متصلة الحلقات، من خفيف إلى حاد، بدرجات متفاوتة من النرجسية، وفي الحالات الحادة، قد يكون الوالد مريضًا عقليًا أو معتديًا جسديًا أو جنسيًا.

- الوالدان العاطفيان تحركهما مشاعرهما، ويتأرجحان بين الإفراط في التدخل والانسحاب المفاجئ. إنهما عرضة للاختلال المروع وعدم القدرة على التنبؤ. ونظرًا إلى أن القلق يسيطر عليهما، يعتمدان على الآخرين كي يحققوا لهما الاستقرار، ويعتبران المضايقات الصغيرة نهاية العالم، ويريان الأشخاص الآخرين إما كمُنقذين أو مُتخلين.

• الوالدان المدفوعان مُسيرًا قهريًا نحو تحقيق هدف ومشغولان للغاية، ولا يمكنهما الكف عن محاولة جعل كل شيء مثاليًا، بما في ذلك الأشخاص الآخرون. وعلى الرغم من أنهما نادرًا ما يتوقفان بما يكفي لتكون لهما مشاركة وجدانية حقيقية لأطفالهما، فهما متحكما ومتدخلان عندما يتعلق الأمر بإدارة حياة أطفالهما.

• الوالدان السلبيان لديهما عقلية «عدم التدخل» ويتجنبان التعامل مع أي شيء مزعج. إنهما أقل إيذاءً بشكل واضح من الأنواع الأخرى، ولكن لديهما آثارهما السلبية الخاصة. على استعداد لأخذ الموقع الثانوي بعد شريك مُهيمن، حتى إنهما يسمحان بسوء المعاملة والإهمال من خلال غض الطرف، ويتأقلمان عبر تقليل المشكلات والإذعان.

• الوالدان الراضان ينخرطان في نطاق من السلوكيات التي تجعلك تتساءل عن سبب وجود العائلة في المقام الأول. سواء أكان سلوكهما خفيفًا أم حادًا، فهما لا يستمتعان بالحميمية العاطفية ولا يريدان أن يزعجها الأطفال. درجة تحملهما لاحتياجات الآخرين منعدمة، وتتألف تفاعلاتهما من إصدار الأوامر، أو الانفجار، أو عزل نفسيهما عن الحياة الأسرية، وتنخرط بعض الأنواع الخفيفة في أنشطة عائلية نمطية، لكنها لا تزال تُظهر قليلًا من التقارب أو المشاركة الحقيقية. يريدان غالبًا أن يُتركا بمفردهما للقيام بشؤونهما.

في أثناء قراءتك للأوصاف التالية، ضع في حسابك أن بعض الآباء والأمهات مزيج من تلك الأنواع. وبينما يميل أغلب الآباء والأمهات إلى الوقوع في فئة واحدة، فإن أيًا منهم قد يكون عرضة للسلوكيات التي تناسب نوعًا مختلفًا حين يقعون تحت أشكال معينة من التوتر. وفي الأوصاف التالية، سترى نسقًا موحدًا: لا يتمكن أيٌّ من الأنواع من

التصرف باستمرار بطرق من شأنها أن تجعل الطفل يشعر بالأمان بشأن العلاقة. ومع ذلك، كل نوع له طريقته الفريدة في التقصير. ولاحظ أن هدفي هنا هو تقديم خطوط عريضة لأنواع «الأبوة والأمومة» الأربعة، ثم سأناقش أفضل الطرق للتعامل مع الوالدين غير الناضجين عاطفياً في فصول لاحقة.

## الوالدان العاطفيان

الآباء والأمهات العاطفيون هم أشد الأنواع الأربعة طفولية. يعطون الانطباع بأنه يجب مراقبتهم والتعامل معهم بعناية، ولا يتطلب الأمر الكثير لإزعاجهم، وبعد ذلك يتدافع كل فرد في الأسرة لتهدئتهم. عندما يتداعى الآباء العاطفيون، يأخذون أطفالهم معهم في انهيارهم الشخصي. يُعاني أطفالهم من يأسهم وغضبهم وكرهيتهم بكل حدتها، ولا عجب من شعور كل فرد في الأسرة بالحساسية المفرطة. الأمر الأكثر توقعاً بشأن هؤلاء الآباء والأمهات هو عدم استقرارهم العاطفي.

على الطرف الأقصى من هذا النوع، يعاني هؤلاء الآباء والأمهات، صراحةً، أمراضاً عقلية. قد يكونون مصابين بالذهان أو بثنائي القطب، أو يعانون اضطراب الشخصية النرجسية أو الحدية. أحياناً، يمكن أن تؤدي عواطفهم الجامحة إلى محاولات انتحار أو اعتداءات جسدية على الآخرين. يشعر الناس حولهم بالتوتر لأن عواطفهم يمكن أن تتصاعد بسرعة كبيرة، ولأنه من المخيف جداً رؤية شخص تعرفه يفقد تماسكه. التهديدات بالانتحار مخيفة وخصوصاً للأطفال الذين يشعرون بالعبء الثقيل لمحاولة إبقاء آبائهم وأمهاتهم على قيد الحياة لكنهم لا يعرفون ماذا يفعلون. على الطرف الأكثر اعتدالاً من هذا النوع، يُعدُّ عدم الاستقرار العاطفي مشكلة كبرى، ربما على هيئة اضطراب الشخصية الهستيري أو اضطراب دوروية المزاج، المتسم بنوبات متعاقبة من المزاج المرتفع والمنخفض.

يواجه هؤلاء الآباء والأمهات صعوبة في تحمّل التوتر والإثارة العاطفية بصرف النظر عن شدتهما، ويفقدون توازنهم العاطفي وسيطرتهم السلوكية في المواقف التي يمكن للبالغين الناضجين التعامل معها. وبالطبع، فإن تعاطي المخدرات يجعلهم غير متوازنين وغير قادرين على تحمل الإحباط أو الكدر.

مهما كانت درجة ضبط هؤلاء الآباء والأمهات لأنفسهم، فهم محكومون بالعاطفة، ورؤية العالم من منظور أبيض وأسود، وإحصاء الأفعال، وإضمار الضغائن، والسيطرة على الآخرين بتكتيكات عاطفية. يجعلهم مزاجهم المتقلب وطريقة انفعالهم غير موثوقين ومخيفين، ومع أنهم قد يتصرفون بلا حول ولا قوة ويرون أنفسهم عادةً ضحايا، فإن الحياة الأسرية تدور دائماً حول مزاجهم. على الرغم من أنهم غالباً ما يتحكمون في أنفسهم خارج الأسرة، حيث يمكنهم اتباع دور منظم، أما داخل بوتقة العلاقات الأسرية الحميمة، فيُظهرون اندفاعهم الكامل، وخصوصاً إذا كانوا مخمورين. قد تكون رؤية قدرتهم على التصرف من دون أي وازع أمراً صادمًا.

يتعلم العديد من أطفال هؤلاء الآباء والأمهات إخضاع أنفسهم لرغبات الآخرين (Young and Klosko 1993). نظرًا إلى أنهم نشأوا متوقعين من آبائهم وأمهاتهم أجواء عاطفية عاصفة، فقد يُفردون في الانتباه إلى مشاعر الآخرين وحالاتهم المزاجية، وغالبًا يكون ذلك على حسابهم.

### ————— قصة بريتاني —————

على الرغم من أن بريتاني كانت في الأربعينيات من عمرها وتعيش مستقلة، فإن أمها، شوندا، ما زالت تحاول السيطرة على بريتاني بعواطفها. ذات مرة، لزمّت بريتاني الفراش بسبب المرض عدة أيام، تصاعد قلق شوندا حتى اتصلت ببريتاني



خمس مرات في يوم واحد، ثم جاءت للزيارة أيضًا لأنها اعتقدت أن الوقت قد حان لبريتاني للخروج من السرير، مع أن بريتاني طلبت منها عدم القدوم. أخيرًا، أغلقت بريتاني الباب الزجاجي حتى لا تتمكن شوندا من الدخول. لاحقًا، أخبرتها شوندا: «حين منعيني من الدخول، كنت غاضبة جدًا إلى درجة أنني أردت كسر بابك!». عندما وُوجهت شوندا بتطفلها، تصرفت كأنها مجروحة واختبأت وراء العذر «كنت بحاجة إلى معرفة أنك تحسنت»، لكن الحقيقة أن اهتمامها الأساسي كان لمشاعرها الخاصة، وليس لما تحتاج إليه بريتاني.

## الوالدان المدفوعان

الآباء والأمهات المدفوعون هم النوع الذي يميل إلى أن يبدو طبيعيًا أكثر، ويظهرون كأنهم استثمروا بشكل استثنائي في حياة أطفالهم. ولأنهم مدفوعون، فهم يركزون دائمًا على إنجاز الأشياء. بينما الآباء والأمهات العاطفيون واضحون في عدم نضجهم. يبدو الآباء والأمهات المدفوعون مستثمرين جدًا في نجاح أطفالهم بحيث تصعب رؤية تمرکزهم حول الأنا. في معظم الأوقات، لن تلاحظ أي شيء غير صحي بشأنهم. ومع ذلك، يواجه أطفالهم مشكلة في المبادرة أو ضبط النفس. ومن المفارقات أن هؤلاء الآباء والأمهات شديدي الانخراط والجد في العمل، وغالبًا ما ينتهي بهم الأمر مع أطفال غير متحمسين، بل مكثيين.

إذا نظرت إلى أعماق قليلًا، فسيمكنك اكتشاف عدم النضج العاطفي لدى هؤلاء الأشخاص المستقيمين والمسؤولين، إذ يظهر في الطريقة التي يضعون بها افتراضات حول الأشخاص الآخرين، مُتوقعين أن يرغب الجميع في الأشياء نفسها التي يفعلونها ويقدرونها، ويتجلى تركيزهم الذاتي المفرط أنه اقتناع بأنهم يعرفون «الجيد» للآخرين.

لا يعانون الشك الذاتي على مستوى واع ويفضلون التظاهر بأن كل شيء محسوم، ولديهم الإجابات. بدلاً من قبول اهتمامات أطفالهم الفريدة ومسارات حياتهم، فإنهم يمتدحون ويدفعون ما يريدون رؤيته على نحو انتقائي. تدخلهم المتكرر في حياة أطفالهم أسطوري. إضافة إلى ذلك، فإن قلقهم بشأن إنجاز ما يكفي يديرهم مثل المحرك، وللأهداف أولوية على مشاعر الآخرين، بما في ذلك أطفالهم.

عادةً ينشأ الآباء والأمهات الموجّهون في بيئة محرومة عاطفياً. تعلموا أن يتدبروا شؤونهم بجهودهم الخاصة بدلاً من توقع الحصول على الرعاية، ولأنهم عصاميون في كثير من الأحيان، فهم فخورون باستقلاليتهم، ثم يخشون أن عدم نجاح أطفالهم سيحرجهم، وعلى الرغم من ذلك، فإنهم لا يمكنهم أن يُقدّموا لأبنائهم القبول غير المشروط الذي سيمنحهم أساساً أمناً يمكنهم بواسطته السعي والإنجاز.

سواء أكانوا يقصدون ذلك أم لا، فإن الآباء والأمهات المدفوعين يجعلون أطفالهم يشعرون بأنهم يُقيّمون باستمرار. مثل ذلك الأب الذي يجعل أطفاله يمارسون العزف على البيانو أمامه حتى يتمكن من الإشارة إلى أخطائهم، وغالباً يؤدي هذا النوع من الإشراف المفرط إلى جعل الأطفال أقل حماساً لطلب مساعدة الكبار لأي شيء. ونتيجة لذلك، يقاومون في مرحلة البلوغ التواصل مع المرشدين المحتملين.

من المؤكد أنهم يعرفون أفضل طريقة لأداء الأمور، لذا يفعل الآباء والأمهات المدفوعون في بعض الأحيان أشياء غير مألوفة. أصرت إحدى الأمهات على الذهاب إلى منزل ابنتها البالغة لدفع فواتيرها، لأنها متأكدة من أن ابنتها لن تفعل ذلك بالشكل الصحيح. اشترت أم أخرى لابنتها البالغ سيارة مستعملة لم يطلبها وتألّمت عندما لم يُردها، وشاب جعله أبوه يزن نفسه كل يوم أمامه عندما ازداد وزنه.

إذا فكرت في دراسات تعلق الرُّضع الموضحة في بداية هذا الفصل

(Ainsworth, Bell, and Stayton 1971, 1974)، فسيبدو الآباء والأمهات المدفوعون مشابهين للأمهات المتبلدات عاطفياً تجاه رضع متعلقين على نحو غير آمن. إنهم غير متزامنين مع تجربة أطفالهم اللحظية، فهم لا يتكيفون مع احتياجات أطفالهم، وبدلاً من ذلك، يدفعون أطفالهم نحو ما يعتقدون أنه يجب أن يفعلوه. ونتيجة لذلك، يشعر أطفال الآباء والأمهات المدفوعين دائماً أن عليهم فعل المزيد، أو فعل شيء آخر غير ما يفعلونه.

### — قصة جون —

على الرغم من أن جون كان في الحادية والعشرين من عمره، فقد أمضى كثيراً من الوقت مع والديه ولم يشعر بأي ملكية لحياته. قال واصفاً شعوره حيال أمه: «أنا دائماً مرصود على رادارها». شعر جون بضغوط شديدة بسبب آمال والديه عليه إلى درجة فقدته كل ثقته بأفكاره الخاصة من أجل مستقبله. وعلى حد تعبيره: «أنا قلق للغاية بشأن ما يتوقعانه مني، ليست لدي أي فكرة عما أريد. أنا أحاول فقط إبقاء والدي سعيدين وأن يكفأ عن إزعاجي». كان هذا صحيحاً خصوصاً في الإجازات العائلية، عندما شعر جون بأن أباه يغضب حقاً إذا لم يقض جون وقتاً طيباً بما يكفي.

كان والدا جون متدخلين بإفراط في حياته إلى درجة أنه خشي تحديد أي أهداف، حيث يبدو أن ذلك يجعلهما أكثر إلحاحاً بشأن ما يجب عليه فعله بعد ذلك. كانا يقتلان مبادرته عن طريق حثه دائماً على بذل المزيد من الجهد أو المحاولة بجدية أكبر. على المستوى الواعي، أرادا الأفضل لجون، لكنهما أصمّان عندما يتعلق الأمر باحترام استقلاليته وتعزيزها.

## — قصة كريستين —

كانت كريستين محامية مع أب مستبد للغاية، جوزيف الذي دفعها باستمرار إلى تحقيق النجاح. في وقت مبكر من عملنا معًا، وصفت طفولتها على النحو التالي: «تحكم والدي بي، ولم يستطع تحمّل أي شخص لديه رأي مختلف، كان أمرًا لا يطاق على الإطلاق بالنسبة إليه. كنت خائفة جدًا من اتخاذ القرار الخاطيء إلى درجة أنني اتخذت كثيرًا من القرارات بناءً على الخوف. كان الأمر كما لو أن أبي يمتلكني بالكامل. حتى في الكلية كان عليّ أن أعود إلى المنزل عند الساعة الحادية عشرة، وهو أمر محرج للغاية، لكنني لم أحلم بتحديده».

حاول جوزيف السيطرة على أفكار كريستين، وإذا توصلت إلى فكرة لا تعجب أباهما، فإن رده الفور: «لا تفكري في الأمر!». افتقر جوزيف أيضًا إلى المشاركة الوجدانية مما جعله معلمًا فظيعةً. لم يستطع أن يشعر بما قد يكون مخيفًا بالنسبة إلى طفلة، لذلك حاول تعليم كريستين السباحة عن طريق رميها في حمام السباحة حرفيًا، وعلى حد تعبير كريستين: «يأمرني أن أحسن صنعًا ولكنه لم يُقدّم أي إرشاد أو مساعدة. لقد أمرت ببساطة أن أكون ناجحة». بالنسبة إلى جميع المظاهر الخارجية، حققت كريستين نجاحًا، لكنها شعرت في داخلها بقدر هائل من عدم الأمان، كما لو أنها لم تكن تعرف حقًا ما كانت تفعله.

### الوالدان السليبان

الآباء والأمهات السليون ليسوا غاضبين أو لحوحين مثل الأنواع الثلاثة الأخرى، لكن لا تزال لديهم تأثيراتهم السلبية. يذعنون للشخصيات المسيطرة

وغالبًا يتعاونون مع الأنواع الأكثر حدة والذين هم غير ناضجين بدورهم، وهو أمر منطقي نظرًا إلى أن الأشخاص الذين لديهم مستويات نضج عاطفي مماثلة ينجذبون بعضهم إلى بعض (Bowen 1978).

بالمقارنة مع الأنواع الأخرى، يبدو هؤلاء الآباء والأمهات متاحين أكثر عاطفيًا، ولكن إلى حدٍّ معين فقط. وعندما تشتد الأمور، فإنهم يصبحون سلبيين، وينسحبون عاطفيًا، ويُخفون رؤوسهم في الرمال، ولا يُقدّمون لأطفالهم أي حدود أو إرشادات حقيقية لمساعدتهم على التعامل مع العالم. قد يحبونك، لكنهم لا يستطيعون مساعدتك.

الآباء والأمهات السلبيون غير ناضجين ومنغلقون على ذواتهم مثل الأنواع الأخرى، لكن طرقهم البسيطة والمرحة في كثير من الأحيان تجعلهم محبوبين أكثر من الأنواع الثلاثة الأخرى (العاطفيون، والمدفوعون، والرافضون). يكونون مُفضلين ويمكنهم إظهار بعض المشاركة الوجدانية مع أطفالهم، ما دام القيام بذلك لا يعوق احتياجاتهم، ولأنه من الممكن أن يتمركزوا حول الأنا مثل الأنواع الأخرى، يستخدم الآباء والأمهات السلبيون أطفالهم لتلبية احتياجاتهم العاطفية - حاجتهم إلى أن يكونوا محور اهتمام شخص عطف في المقام الأول، ويستمتعون بانفتاح الطفل البريء ويمكنهم الوصول إلى مستوى الطفل بطريقة مبهجة. يحب الطفل الوقت الذي يقضيه مع هذا الوالد - لكن نظرًا إلى أن الطفل غالبًا يُلبى حاجة الوالدين إلى رفيق مُعجب ومنتبه، فإنه يصبح نوعًا من سفاح القربى العاطفي. هذا النوع من العلاقات ليس مُريحًا للطفل، لأنه ينطوي على خطر جعل الوالد الآخر يشعر بالغيرة، بل وقد يشعر الطفل بأنه أصبح موضع إضفاء صفات جنسية.

يعرف الأطفال بحكمة أن عليهم ألا يتوقعوا أو يطلبوا المساعدة من هؤلاء الآباء والأمهات. وبينما يستمتع الآباء والأمهات السلبيون بأطفالهم، ويستمتعون معهم، ويُشعرونهم بالتميز، فإن الأطفال يشعرون بأن آباءهم

وأمهاتهم ليسوا موجودين بالفعل من أجلهم بأي طريقة جوهرية. في الواقع، يشتهر هؤلاء الآباء بغض الطرف عن المواقف الأسرية المضرة بأطفالهم، تاركين أطفالهم ليتدبروا أمورهم بأنفسهم. عندما تكون الأم هي الوالد السلبي، فقد تبقى مع شريك يحط من قدر أطفالها أو يسيء إليهم لأنها لا تملك دخلاً مستقلاً. مثل هؤلاء الأمهات يخدرن أنفسهن عما يحدث من حولهن. على سبيل المثال، أشارت إحدى الأمهات إلى اعتداءات زوجها العنيفة على أطفالها بعبارة مخففة: «قد يكون الأب قاسياً أحياناً». مكتبة سر من قرأ

تعلم الآباء السليون في تربيتهم البقاء بعيداً عن خط النار، والابتعاد عن الأنظار، وإخضاع أنفسهم لشخصيات أقوى. لا يخطر ببالهم بوصفهم بالغين أن مهمتهم ليست فقط الاستمتاع مع أطفالهم، ولكن حمايتهم. بدلاً من ذلك، يدخلون في غيبوبة في أثناء أسوأ الأوقات، أو يترجعون إلى ذواتهم أو يجدون طرقاً سلبية أخرى للصمود في وجه العاصفة.

إضافةً إلى التخلي عن أطفالهم من دون تفكير عندما تصعب الأمور، قد يترك هؤلاء الآباء الأسرة إذا سُنحت لهم الفرصة في حياة أكثر سعادة، وإذا ترك الوالد السلبي الأسرة لأي سبب ولكنه الوالد المرتبط عاطفياً أكثر، فسيكون الجرح الذي يصيب الطفل عميقاً على نحو خاص، لأن الهجر حدث من الوالد الذي يعني أكثر بالنسبة إلى الطفل.

يمكن للأطفال الذين يحبون والداً سلبياً أن يصبحوا بالغين يختلفون أعماراً لسلوكيات التخلي عن الآخرين. اعتقدوا كأطفال أنه لا يمكن فعل شيء حيال طفولتهم، وأن الوالد السلبي كان عاجزاً حقاً. غالباً يُفاجأون أن والدهم الرائع واللطيف يتحمل في الواقع مسؤولية الدفاع عنهم عندما لا يتمكنون من حماية أنفسهم كأطفال. لم يفكروا قط أن على الآباء والأمهات واجب وضع سعادة أطفالهم العاطفية على الأقل على قدم المساواة مع مصالحهم الخاصة.

## — قصة مولي —

أم مولي سريعة الغضب ومسيئة جسديًا، تعمل ساعات طويلة وتعود إلى المنزل في حالة مزاجية سيئة. كان أبوها رجلًا لطيفًا وحنونًا وعادةً في حالة معنوية جيدة. كان مغرمًا بالعبث في المرأب عندما لم يكن في العمل، لذلك تُركت مولي في رعاية أختها الكبرى المُهينة والمُسيئة، من دون أي اعتبار لكيفية معاملتها لمولي.

كانت علاقة مولي بأبيها ملاذها الآمن، ولطفه هو النقطة المضیئة الوحيدة ومصدر الحب في حياتها، عبدته وشعرت بأنها تحميه في الوقت نفسه. لم يخطر ببالها توقعها منه أن يحميها. على سبيل المثال، عندما تغضب أمها وتضربها في غرفة المعيشة، كانت تسمع أباها يقرع الأواني في المطبخ. فسّرت هذا على أنه طريقته في إخبارها بأنه لا يزال هناك من أجلها، ولم تتوقع أنه يجب أن يتدخل ويوقف الإساءة. هذا مثال مؤثر على كيفية محاولة الأطفال المحرومين عاطفيًا إضفاء لمسة إيجابية على سلوك والدهم المفضل بصرف النظر عن السبب. عانت مولي أيضًا تلعثًا طفيفًا، وفي رحلة إلى مدينة الملاهي، سخرت أختها وأصدقائها من هذا الأمر إلى درجة أنها أصبحت في حالة هستيرية. ضحك والد مولي على الأمر، بدلًا من توجيه اللوم للأطفال الأكبر سنًا أو الاهتمام بمشاعر مولي. ضحك الجميع بصخب في طريقهم إلى المنزل في أثناء تناوبهم على تقليد إعاقة مولي الكلامية.

### الوالدان الراضان

يبدو أن الآباء والأمهات الراضين لديهم جدار من حولهم. لا يريدون قضاء الوقت مع أطفالهم ويبدون أسعد إذا تركهم الآخرون ليفعلوا ما يريدون،

ويشعر أطفالهم بأن الوالد سيكون على ما يرام إذا لم يكونوا موجودين. سلوك هؤلاء الآباء والأمهات الغاضب يُعلّم أطفالهم عدم الاقتراب منهم، وهو أمر وصفه أحد الأشخاص مثل الجري نحو شخص ما فقط ليُعلق الباب في وجهه. يرفضون محاولات جذبهم إلى تفاعلات ودود أو عاطفية، وإذا ضُغظ عليهم للحصول على استجابة، فسيصبحون غاضبين أو حتى مسيئين، وهؤلاء الآباء والأمهات قادرون على الاعتداءات الجسدية العقابية.

الآباء والأمهات الراضون هم أيضًا أقل الأنواع الأربعة من ناحية المشاركة الوجدانية، غالبًا يستخدمون تجنب التواصل بالعين للإشارة إلى نفورهم من الحميمية العاطفية، أو يستخدمون نظرة فارغة أو تحديقًا عدائيًا مُصممًا لإبعاد الآخرين.

يحكم هؤلاء الآباء والأمهات المنزل، وتمحور الحياة الأسرية حول رغباتهم. ومن الأمثلة المعروفة على هذا النوع الأب المتحفظ والمخيف - وهو رجل ليس لديه دفء عاطفي تجاه أطفاله. كل شيء يدور حوله، وتحاول الأسرة غريزيًا عدم إزعاجه. مع الأب الراض، من السهل أن تشعر بالأسف لوجودك، والأمهات يمكن أن يكن راضات أيضًا.

يرى أطفال الآباء والأمهات الراضين أنفسهم مزعجين ومُضايقين، مما يجعلهم يستسلمون بسهولة، بينما يميل الأطفال الأكثر أمانًا إلى الاستمرار في تقديم المطالبات أو الشكاوى للحصول على ما يريدون. يمكن أن تكون لذلك تداعيات خطيرة في وقت لاحق من الحياة عندما يجد هؤلاء الأطفال المرفوضون، بوصفهم بالغين، صعوبة في طلب ما يحتاجون إليه.

### — قصة بيت —

لم تُظهر روزا، والدة بيت، حماسًا لقضاء الوقت معها، وإذا زارتها بيت، قاومت روزا الأحضان ووجدت على الفور شيئًا تنتقده بشأن مظهر بيت، وعادةً تحث بيت على الاتصال بأحد



أقاربها فور دخولها من الباب، كأنها تعيد توجيهها إلى مكان آخر، وإذا اقترحت بيث قضاء الوقت معاً، تصرفت روزا بضيق مُخبرة إياها بأنها اعتمادية للغاية. إذا اتصلت بيث بوالدها، يُقاطع أي شيء قالته بيث، وسرعان ما تجد روزا عذراً للتخلي عن الهاتف، وغالباً تعطي الهاتف لوالد بيث.

### تمرين : تحديد نوع والديك

لتقييم مدى إمكانية توافق أيٍّ من هذه الأنواع الأربعة مع والديك، اقرأ القوائم التالية، وضع علامة على الخصائص التي تربطها بأحد والديك، مع الأخذ في الحسبان أن الآباء والأمهات من أي نوع يمكن أن يُظهروا سمات من الأنواع الأخرى عند التوتر الشديد. تشمل خصائص عدم النضج العاطفي الشائعة بين جميع الأنواع: الانشغال بالذات، وتدني المشاركة الوجدانية، وتجاهل الحدود، ومقاومة الحميمية العاطفية، وضعف التواصل، وغياب التأمل الذاتي، ورفض إصلاح مشكلات العلاقة، والانفعال العاطفي، والاندفاع، ومشكلات الحفاظ على التقارب العاطفي.

كما في السابق، إذا كنت ترغب في ملء هذا التقييم لأكثر من أحد الوالدين أو لشريكهما، فاستخدم الإصدار القابل للتنزيل من هذا التمرين المتاح على:

<http://www.newharbinger.com/31700>

### الوالد العاطفي

\_\_\_\_\_ منشغل باحتياجاته الخاصة.

\_\_\_\_\_ مشاركته الوجدانية منخفضة.

\_\_\_\_\_ متورط عاطفياً ولا يحترم الحدود.

\_\_\_\_\_ غير حميمي وعلى نحو دفاعي.

\_\_\_\_\_ لا ينخرط في التواصل المتبادل، يتحدث فقط عن نفسه.

\_\_\_\_\_ غير متأمل ذاتياً.

\_\_\_\_\_ لديه مهارات ضعيفة لإصلاح العلاقات.

\_\_\_\_\_ منفعل، وغير مفكر.

\_\_\_\_\_ إما أن يكون شديد القرب وإما شديد التباعد.

\_\_\_\_\_ الانفجار في الآخرين أو مقاطعتهم.

\_\_\_\_\_ لديه حدة عاطفية مخيفة أو مروعة.

\_\_\_\_\_ يتوقع أن يُقدّم له طفله التهذئة ولا يفكر في احتياجات الطفل.

\_\_\_\_\_ يحب التظاهر بأنه لا يدير الأمور.

\_\_\_\_\_ يرى نفسه ضحية.

## الوالد المدفوع

\_\_\_\_\_ منشغل باحتياجاته الخاصة.

\_\_\_\_\_ مشاركته الوجدانية منخفضة.

\_\_\_\_\_ متورط عاطفياً ولا يحترم الحدود.

\_\_\_\_\_ غير حميمي على نحو دفاعي.

\_\_\_\_\_ لا ينخرط في التواصل المتبادل، ويتحدث فقط عن نفسه.

\_\_\_\_\_ غير متأمل ذاتياً.

\_\_\_\_\_ لديه مهارات ضعيفة لإصلاح العلاقات.

\_\_\_\_\_ منفعل، غير مفكر.

\_\_\_\_\_ إما أن يكون شديد القرب وإما شديد التباعد.

\_\_\_\_\_ لديه قيم جامدة وتوقعات مثالية.

\_\_\_\_\_ مهووس بالهدف ومشغول، مع رؤية آلية ضيقة.

\_\_\_\_\_ يرى طفله على أنه انعكاس، من دون مراعاة رغبات الطفل.

\_\_\_\_\_ يحب إدارة الأمور.

\_\_\_\_\_ يرى نفسه مصلحاً.

## الوالد السلبي

\_\_\_\_\_ منشغل باحتياجاته الخاصة.

\_\_\_\_\_ مشاركته الوجدانية محدودة.

\_\_\_\_\_ متورط عاطفياً ولا يحترم الحدود.

\_\_\_\_\_ يمكن أن يكون حميمياً عاطفياً بشكل متقطع.

\_\_\_\_\_ ينخرط فقط في الحد الأدنى من التواصل المتبادل، ويتحدث في الغالب عن نفسه.

\_\_\_\_\_ غير متأمل ذاتياً.

\_\_\_\_\_ لديه مهارات ضعيفة لإصلاح العلاقات.

\_\_\_\_\_ يمكن أن يكون مراعيًا في بعض الأحيان.

\_\_\_\_\_ إما أن يكون شديد القرب وإما شديد التباعد.

\_\_\_\_\_ يمكن أن يكون لطيفًا وممتعًا ولكن ليس وقائيًا.

\_\_\_\_\_ لا يتدخل لأن كل شيء على ما يرام.

\_\_\_\_\_ يكون حنونًا تجاه الطفل لكنه لا يدافع عنه.

\_\_\_\_\_ يحب أن يدير الأمور شخص غيره، أو أن يكون غيره الشخص السيئ.

\_\_\_\_\_ يرى نفسه رقيقًا وذا طبيعة طيبة.

## الوالد الراض

\_\_\_\_\_ منشغل باحتياجاته الخاصة.

\_\_\_\_\_ لا يُظهر أي مشاركة وجدانية.

\_\_\_\_\_ له حدود لا يمكن اختراقها.

\_\_\_\_\_ يبدو منفصلاً وعدائياً.

\_\_\_\_\_ نادرًا ما ينخرط في التواصل.

\_\_\_\_\_ غير متأمل ذاتياً.

\_\_\_\_\_ ليست لديه مهارات إصلاح العلاقات.

\_\_\_\_\_ منفعل وهجومي ومهين.

\_\_\_\_\_ شديد التباعد.

\_\_\_\_\_ يتجاهل طفله أو يمكن أن يكون قاسياً تجاهه.

\_\_\_\_\_ غالبًا يكون رافضاً وغاضباً.

\_\_\_\_\_ يرى طفله مصدر إزعاج ولا يريد الاقتراب منه.

\_\_\_\_\_ يحب أن يسخر وينبذ.

\_\_\_\_\_ يرى نفسه مستقلاً عن الآخرين.

## ملخص

الأنواع الأربعة من الآباء والأمهات غير الناضجين عاطفياً منغلزون على ذواتهم ومتبلدون، ومن ثمَّ غير متاحين عاطفياً لأطفالهم. افتقارهم إلى

المشاركة الوجدانية يجعل التواصل معهم عسيرًا. يخافون المشاعر الحقيقية ويسعون إلى السيطرة على الآخرين لأجل راحتهم، ولا أحد منهم يجعل أطفاله يشعرون بالعاطفة. يستنزفون ليكونوا مُحاطين بطريقتهم الخاصة، وفي النهاية تتمحور جميع التفاعلات حولهم. إضافةً إلى ذلك، فهم غير قادرين على معاملة الأشخاص بالمثل.

على الرغم من وجود أربعة أنواع عامة من الوالدين غير الناضجين عاطفيًا، فإن أطفالهم يميلون إلى الانقسام إلى فئتين رئيسيتين فقط: «المستدخلون» و«المسقطون». في الفصل التالي، سنلقي نظرة على هذين الأسلوبين المختلفين للغاية في التعامل.



## الفصل الخامس

### كيف يتعامل الأطفال المختلفون مع «الأبوة والأمومة» غير الناضجة عاطفياً

عندما لا يستطيع الآباء والأمهات غير الناضجين الانخراط عاطفياً، وإعطاء أطفالهم ما يكفي من الاهتمام أو المودة، يتأقلم أطفالهم عن طريق تخيل أوهام التعافي عن أن احتياجاتهم العاطفية غير المشبعة سوف تُلبى في المستقبل، وسوف يتأقلمون عبر إيجاد دور عائلي خاص، وصنع ما أسميه «دور الذات». صُمِّم دور الذات للحصول على نوع من الاهتمام من والدين منشغلين. في هذا الفصل، سنبدأ بالنظر في أوهام التعافي وأدوار الذات ثم سنستكشف أسلوبَي تأقلم مختلفين يستخدمهما الأطفال للتعامل مع الإهمال العاطفي: الاستدخال والإسقاط.

مع الأسف، لا يسمح أيُّ من أسلوبَي التأقلم للأطفال بتطوير إمكاناتهم بالكامل. بسبب انشغال والديهم بنفسيهما، فمن المرجح أن يشعر هؤلاء الأطفال بأن ذواتهم الحقيقية ليست كافية لانخراط آبائهم وأمهاتهم معهم. نتيجة لذلك، يبدأون الاعتقاد بأن الطريقة الوحيدة كي يُنتبه لك، هي أن تصبح شيئاً مختلفاً عن حقيقتك.



من المحزن، أن الذات الحقيقية التي تتكون من ملكات الطفل ومشاعره الأصيلة، تراجع أمام ما يبدو ضرورياً لتأمين مكان في الأسرة، وعلى الرغم من أن الذات الحقيقية لا تزال موجودة تحت السطح، فإنها غالباً تُسحق بقواعد الأسرة التي تضع احتياجات الوالدين في المقام الأول. في الفصل السابع، سنلقي نظرة على ما يحدث عند عودة الذات الحقيقية الكامنة لتنبه الناس لمشاعرهم الحقيقية وإمكاناتهم الكاملة. لكن الآن، دعونا نلقي نظرة على كيفية تأثير أوهام التعافي وأدوار الأسرة في الأشخاص في مرحلتَي الطفولة والبلوغ.

## أصول أوهام التعافي

وجود آباء وأمهات غير ناضجين عاطفياً يجبر الأطفال على التكيف مع محددات والديهم العاطفية. يتفاعل الأطفال مع «الأبوة والأمومة» غير الناضجة عاطفياً بعدة طرق، حيث يحاولون جذب الانتباه إليهم والعناية بهم والتعامل معهم. لكن الشيء الوحيد المشترك بين جميع الأطفال المحرومين عاطفياً هو التوصل إلى وهم حول كيفية حصولهم في النهاية على ما يحتاجون إليه.

نفهم العالم في أثناء طفولتنا عن طريق تجميع قصة تشرح لنا حياتنا، وتخيّل ما الذي يُشعرنا بتحسّن، ونصنع ما أسميه «وهم التعافي»، وهي قصة مليئة بالأمل حول ما سيجعلنا سعداء حقاً في يوم من الأيام.

يعتقد الأطفال أن علاج آلام طفولتهم ووحدتهم العاطفية يكمن في إيجاد طريقة لتغيير أنفسهم والآخرين إلى شيء آخر. تحمل كل أوهام التعافي هذه الشيمة. لذلك، يبدأ وهم التعافي بالنسبة إلى الجميع بـ«فقط لو أن...». على سبيل المثال، يعتقد الناس أنهم سيكونون محبوبين إذا كانوا غير أنانيين أو جذابين بدرجة كافية، أو إذا تمكنوا من العثور على شريك حساس وغير

أناني، أو يظنون أن حياتهم ستتعافى عندما يصبحون مشهورين أو شديدي الثراء أو بجعل الآخرين يخافونهم. مع الأسف، وهم التعافي هو حل للطفل يأتي من عقله، لذا غالبًا لا يتناسب مع حقائق البالغين.

ولكن أيا كان وهم التعافي، فهو يمنح الطفل التفاؤل لتجاوز تربية مؤلمة على أمل مستقبل أفضل. نجا الكثير من الناس من طفولة بائسة بهذه الطريقة، حيث الوهم المأمول في أن يكون المرء يومًا ما محبوبًا ومُعْتنى به لدفعه للاستمرار.

### كيف تؤثر أوهام التعافي في علاقات البالغين

عندما نصل إلى مرحلة البلوغ، نتوقع سرًا أن تؤدي أقرب علاقاتنا إلى تحقيق أوهام التعافي الخاصة بنا. تأتي توقعاتنا اللاشعورية عن الآخرين مباشرة من عالم خيال الطفولة، ونعتقد أننا إذا واصلنا ذلك لفترة كافية، فسنجعل الناس يتغيرون في النهاية. نعتقد أن وحدثنا العاطفية ستلتئم أخيرًا مع شريك يفكر دائمًا في احتياجاتنا أولاً أو صديق لا يخذلنا أبدًا. غالبًا تكون هذه التخيلات اللاشعورية مدمرة للذات. على سبيل المثال، اعتقدت إحدى النساء سرًا أنها إذا تمكنت من إسعاد والدها المكتئب، فستكون أخيرًا حرة في حياتها الخاصة لفعل ما تريد، ولم تدرك أنها كانت حرة بالفعل في أن تعيش حياتها الخاصة، حتى لو ظل والدها مكتئبًا.

كانت امرأة أخرى متأكدة أنها يمكن أن تحصل على نوع الحب الذي تتوق إليه من زوجها إذا فعلت كل ما يريد، وعندما لم يعطها الاهتمام الذي اعتقدت أنها ستناله، أصبحت حانقة عليه. غطى غضبها على القلق الذي شعرت به عندما أدركت أن قصة تعافيتها لم تكن ناجحة، على الرغم من أنها فعلت ما بوسعها. تأكدت منذ الطفولة أن بإمكانها أن تجعل نفسها محبوبة عن طريق كونها شخصًا «صالحًا».

عادةً لا ندري أننا نحاول فرض وهم التعافي على شخص ما، ولكن يمكن رؤية ذلك في اختبارات الحب الصغيرة التي تُخضع لها الناس، ومن السهل على شخص من الخارج أن يرى مدى عدم واقعية الوهم. غالبًا ينطوي العلاج الزوجي الناجح على كشف كيف تحاول أو هام التعافي لدى الناس إجبار شركائهم على منحهم الطفولة المُحبة التي تمنوها دائمًا.

## تطوير دور الذات

إذا كان والداك أو مقدمو الرعاية لا يستجيبون كفايةً لذاتك الحقيقية في مرحلة الطفولة، فستكتشف ما عليك فعله لإنشاء صلة، وبدلاً من كونك على طبيعتك، ستطور دوراً ذاتياً، أو ذاتاً زائفة (Bowen 1978)، والتي ستمنحك مكاناً آمناً في نظام عائلتك. هذا الدور الذاتي يستبدل بالتدرج التعبير العفوي عن الذات الحقيقية. قد يعتمد دور هذه الذات على معتقد مثل: «سأصبح شديد التضحية بالنفس إلى درجة أن الآخرين سيمتدحونني ويحبونني»، أو قد يأخذ الشكل السلبي من «سأجعلهم يهتمون بي بطريقة أو بأخرى».

افتراض دور الذات عملية لاشعورية، لا أحد يشرع في فعل ذلك عمدًا. نحن نُشكّل ذواتنا تدريجيًا، بالتجربة وبالخطأ كلما رأينا ردود أفعال الآخرين. بصرف النظر عما إذا كان دور الذات يبدو إيجابياً أو سلبياً، فقد رأينا في أثناء طفولتنا أنها أفضل طريقة للانتماء. بعد ذلك، بوصفنا بالغين، نميل إلى الاستمرار في لعب دورنا على أمل أن ينتبه لنا شخص ما بالطريقة التي تمنينا أن يفعلها آباؤنا وأمهاتنا.

قد تتساءل عن سبب عدم قيام جميع الأطفال بأدوار إيجابية رائعة - لماذا يؤدي كثير من الأشخاص أدوار الفشل، أو الغضب، أو الاضطراب العقلي، أو التقلب العاطفي، أو أشكالاً أخرى من البؤس. إحدى الإجابات هي أنه

ليس كل طفل لديه الموارد الداخلية ليكون ناجحًا ومنضبطًا على نحو ذاتي في تفاعلاته مع الآخرين. تدفع الجينات الوراثية والأعصاب بعض الأطفال إلى الانفعال المندفع بدلًا من الفعل البتاء.

سبب آخر لظهور دور الذات السلبي، هو أنه من الشائع أن يستخدم الآباء غير الناضجين عاطفيًا لاشعوريًا أطفالًا مختلفين في الأسرة للتعبير عن الجوانب غير المحسومة في أدوارهم الذاتية وأوهام التعافي الخاصة بهم. على سبيل المثال، قد تُصَفَى المثالية على أحد الأطفال وينغمس في دوره على أنه الطفل المثالي، في حين يُصنف طفل آخر على أنه غير كفء، ودائمًا يفشل ويحتاج إلى المساعدة.

### كيف يؤثر الوالدان في تطوير دور الذات

من الأمثلة على الوالد الذي يضغط على الطفل لتكوين دور الذات، الأم غير الآمنة التي تعزز مخاوف طفل قلق ومتشبث لتمنح نفسها دورًا آمنًا كمحور لحياة ذلك الطفل. (أخيرًا، شخص ما يحتاج إليَّ حقًا). مثال آخر، الأب الذي يعاني مشاعر غير محسومة من النقص ويقلل من شأن ابنه ليشعر بالقوة والقدرة في المقارنة. (أنا الشخص المؤهل الذي يتعين عليه تصويب أي شخص آخر). أو ربما يغض كلا الوالدين الطرف عن غضبهما الكامن وتمركزهما حول الذات، ويريان هذه السمات في طفلها بدلًا من ذلك. (نحن والدان مُحبان، لكن طفلنا لئيم وغير محترم). قلة من الآباء يعتمرون بوعي تقويض مستقبل أطفالهم، ولكن مخاوفهم تجعلهم يرون صفاتهم السلبية وغير المرغوبة في أطفالهم (Bowen 1978). هذا رد فعل نفسي دفاعي قوي خارج عن سيطرتهم الشعورية.

إذا وجدت في طفولتك دورًا يُناسب احتياجات والديك مثل «المفتاح في قفل»، فمن المحتمل أنك تماهيت سريعًا في هذا الدور الذاتي. في هذه

العملية، ستكون نفسك الحقيقية غير مرئية بقدر تحولك إلى ما يحتاج إليه منك نظام عائلتك، وهذا النوع من سحب الاستثمار من ذاتك الحقيقية يمكن أن يدمر علاقاتك الحميمة بوصفك شخصًا بالغًا، ولا يمكنك افتعال علاقة عميقة ومُرضية من موقع دور الذات. يجب أن تكون قادرًا على التعبير بشكل كافٍ عن ذاتك الحقيقية لإعطاء الشخص الآخر شيئًا حقيقيًا يرتبط به. من دون ذلك، فالعلاقة مجرد تمثيل بين شخصين.

مشكلة أخرى مع دور الذات، هي الافتقار إلى مصدر طاقة مميز. يجب أن يسرق الحيوية من الذات الحقيقية. إن أداء دور ما أكثر إرهاقًا من كونك على طبيعتك، لأن الأمر يتطلب مجهودًا هائلًا لتكون شيئًا آخر، ولأن دور الذات مُختلق، فإنه غير آمن، ويُخشى أن يُكتشف أمره كدجال.

عادةً لا ينجح لعب دور الذات على المدى الطويل لأنه لا يُخفي الميول الحقيقية للناس. عاجلاً أم آجلاً، ستظهر احتياجاتهم الحقيقية. عندما يقرر الناس التوقف عن لعب الدور وعيش ذاتهم الحقيقية، فسيمكنهم المضي قُدماً بمزيد من الخفة والحيوية.

---

### تمرين: تحديد وهم التعافي ودور الذات الخاصين بك

ستحتاج إلى ورقتين لهذا التمرين. في الجزء العلوي، العنوان الأول «وهم التعافي»، وفي الآخر «دور الذات».

سيساعدك الجزء الأول من هذا التمرين على استكشاف وتحديد وهم التعافي الخاص بك. في الجزء العلوي من صفحة «وهم التعافي»، انسخ وأكمل الجمل التالية، ولا تفكر في الأمر كثيرًا. فقط اكتب ما يخطر ببالك فورًا. أتمنى لو كان الناس الآخرون أكثر

لماذا من الصعب على الناس أن \_\_\_\_\_؟

على سبيل التغيير، أحب أن يعاملني شخص ما مثل \_\_\_\_\_.

ربما في يوم من الأيام، سأجد شخصًا سوف \_\_\_\_\_.

في عالم مثالي به أناس طيبون، فإن الآخرين سوف \_\_\_\_\_.

سنستخدم الآن عملية مماثلة لمساعدتك على اكتشاف دور الذات الخاص بك. في صفحة «دور الذات»، انسخ وأكمل الجمل التالية، مدونًا مرة أخرى أول ما يتبادر إلى ذهنك.

أحاول جاهدًا أن أكون \_\_\_\_\_.

السبب الرئيسي الذي يجعل الناس يحبونني هو أنني \_\_\_\_\_.

لا يُقدَّر الآخرون كم أنا \_\_\_\_\_.

دائمًا يجب أن أكون الشخص الذي \_\_\_\_\_.

لقد حاولت أن أكون شخصًا من ذلك النوع الذي \_\_\_\_\_.

بعد إكمال الجمل، استخدم الكلمات والأفكار من ردودك لكتابة وصفين قصيرين، أحدهما لوهم التعافي والآخر لدور الذات الخاص بك. ستكشف هذه الأوصاف عن أفكارك السرية حول الكيفية التي يجب أن يتغير بها الآخرون من أجل أن يجعلوك تشعر بالتقدير، وكيف تعتقد أنك يجب أن تتصرف لتكون محبوبًا.

أخيرًا، اكتب ملخصًا قصيرًا عما كانت عليه الحال في محاولة حث الآخرين على التغيير، وكيف شعرت وأنت تلعب دور الذات الموصوف في هذا التمرين.

هل تريد الاحتفاظ بهذه الأوهام والأدوار، أم أنك مستعد لاستكشاف فردانيتك والتعبير عنها؟ إذا كنت مستعداً للعيش بما يتماشى أكثر مع نفسك الحقيقية، فإن بقية هذا الكتاب ستساعدك على فعل ذلك.

## أسلوبان للتأقلم مع الوالدين غير الناضجين عاطفياً

أوهام التعافي وأدوار الذات فريدة من نوعها مثل الأطفال الذين يخترعونها. لكن بصفة عامة، يتعامل أطفال الآباء والأمهات غير الناضجين عاطفياً مع الحرمان العاطفي بإحدى الطريقتين؛ إما استدخال مشكلاتهم وإما إسقاطها. يعتقد الأطفال المستدخلون أن الأمر يقع على عاتقهم لتغيير الأشياء، في حين أن المسقطين يتوقعون من الآخرين أن يفعلوا ذلك من أجلهم، وقد يحمل الطفل كلا المعتقدين، لكن معظم الأطفال يتبنون في المقام الأول أحد الأسلوبين للتأقلم، بينما يكافحون من أجل تلبية احتياجاتهم. من المحتمل أن يكون الأسلوب الذي اعتمده مسألة شخصية، وتكويناً طبيعياً أكثر منه اختياراً. وفي النهاية، يُعدُّ كلا الأسلوبين محاولة لتلبية الاحتياجات. بينما يمضي الناس في الحياة، قد يمرون بفترات يصبحون فيها مستدخلين أو مسقطين، لكن من المرجح أن تميل طبيعتهم إلى طريقة أكثر من الأخرى. ومع ذلك، فالأفضل هو تحقيق التوازن بين هذين النهجين، بحيث يتعلم المستدخلون طلب المساعدة من الآخرين، ويتعلم المسقطون النظر داخل أنفسهم من أجل التحكم.

## المستدخلون

المستدخلون نشطاء عقلياً ويحبون تعلُّم الأشياء، ويحاولون حل المشكلات من الداخل إلى الخارج عن طريق التأمل الذاتي ومحاولة التعلُّم من أخطائهم. يتسمون بالحساسية ويحاولون فهم السبب والنتيجة.

بالنظر إلى الحياة كفرصة لتطوير أنفسهم، فهم يستمتعون بأن يصبحوا أكثر كفاءة، ويعتقدون أن بإمكانهم تحسين الأمور عن طريق بذل المزيد من الجهد، ويتحملون غريزيًا مسؤولية حل المشكلات بأنفسهم. مصادر قلقهم الرئيسية هي الشعور بالذنب عندما يثيرون استياء الآخرين ويخافون كشفهم كمدّعين. أكبر انهيار في علاقاتهم هو الإفراط في التضحية بالنفس، ثم الشعور بالاستياء من مقدار ما يفعلونه للآخرين.

## المسقطون

يتخذ المسقطون إجراءات قبل أن يفكروا في الأمور. يتسمون بالانفعال ويفعلون الأشياء بان دفاع للتخلص من القلق بسرعة. لا يميلون إلى التأمل الذاتي، ويُلقون اللوم على الأشخاص والظروف الأخرى بدلًا من أفعالهم. يختبرون الحياة كعملية تجربة وخطأ، ولكنهم نادرًا يستخدمون أخطاءهم لتعلّم كيفية التصرف بشكل أفضل في المستقبل. متعلقون بصرامة بفكرة أن الأمور عليها أن تتغير في العالم الخارجي ليكونوا سعداء، معتقدين أنه إذا أعطاهم الآخرون ما يريدون، فسُتُحل مشكلاتهم. غالبًا يكون أسلوب التأقلم الخاص بهم هازمًا للذات، ومُربكًا إلى درجة أنه يتعين على الآخرين التدخل لإصلاح الضرر الناجم عن أفعالهم الاندفاعية.

يشعر المسقطون بأن الأشخاص الأكفاء مدينون لهم بالمساعدة، ويعتقدون أن الأشياء الجيدة تحققت لأشخاص آخرين بشكل غير عادل. وفيما يتعلق بالصورة الذاتية، لديهم إما ثقة متدنية جدًا بالنفس وإما شعور بالتفوق المتضخم. يعتمدون على التهذئة الخارجية، مما يجعلهم عرضة لتعاطي المخدرات، والعلاقات التي تسبب الإدمان، والعديد من أشكال الإشباع الفوري. مصدر قلقهم الرئيسي هو انقطاع المصادر الخارجية التي يعتمد عليها أمنهم، وتشمل أكبر مشكلات علاقاتهم الانجذاب إلى الأشخاص المندفعين والاعتماد المفرط على الآخرين للحصول على الدعم والاستقرار.



## فهم نظرة المسقطين إلى العالم

من الصعب معرفة أيّ من أسلوبَي التأقلم يجعل الأمر أسوأ. من المؤكد أن المستدخّلين يعانون بوعي أكثر، لكن ميلهم إلى إلقاء اللوم على أنفسهم، له جانبه المضيء المتمثل في استجلاب الطمأنينة والدعم من الآخرين. في المقابل، ينخرط المسقطون في سلوكيات تثير سخط الآخرين، لذا عندما يحتاجون إلى المساعدة، يرغب الآخرون عادةً في الحفاظ على مسافة بينهم. ومع ذلك، يستمر المسقطون في إساءة التصرف حتى يتدخل شخص ما لمساعدتهم، وبخلاف ذلك، يعاني المستدخّلون في صمت ويبدون على ما يرام باستمرار، حتى عندما ينفرون داخلياً. في كثير من الأحيان، لا يُقدّم الأشخاص المساعدة للمستدخّلين لأنهم لا يدركون أنهم بحاجة إليها. من المحتمل أن يروق هذا الكتاب للمستدخّلين، لأنه مصمّم لمساعدة الأشخاص لفهم أنفسهم وفهم الآخرين، وهو ما لا يمثل اهتماماً قوياً للمستقطين. ومع ذلك، من المهم أن يفهم المستدخّلون نظرة المسقطين إلى العالم من أجل التعامل معهم بشكل أكثر فاعلية - خصوصاً أن معظم الآباء والأمهات غير الناضجين عاطفياً مسقطون ويكافحون ضد الواقع بدلاً من التعامل معه. يلقون باللوم على العالم الخارجي في مشكلاتهم، كما لو أن الواقع هو المخطئ. إذا كنت تعتقد أن هذا يبدو وكأنه سلوك طفل صغير، فأنت محق تماماً. يمنع الإسقاط الناس من النمو نفسياً، ومن ثمّ يرتبط بعدم النضج العاطفي. بينما يعزز الاستدخال التطور النفسي عن طريق استخدام التأمل الذاتي. نظراً إلى أنني سأعطي «المستدخّلين» بعمق في الفصل السادس، فإن الجزء المتبقي من هذا الفصل يناقش الجوانب المختلفة للإسقاط.

### يكون المسقطون حلقة مفرغة من هزيمة الذات

يميل الإسقاط إلى استجلاب العقوبة والرفض. على النقيض من المستدخّلين حسني التصرف، يعبر المسقطون عن قلقهم أو ألمهم أو

اكتئابهم، ويفعلون أشياء متهورة لإلهاء أنفسهم عن مشكلاتهم المباشرة. على الرغم من أن هذا يساعدهم على الشعور بالتحسن مؤقتًا، فإنه يصنع مزيدًا من المشكلات في المستقبل.

عندما يتعين على المسقطين أن يواجهوا عواقب اندفاعهم، يكونون عرضة لمشاعر قوية ولكنها قصيرة من الخزي والفشل. ومع ذلك، عادةً يستخدمون الإنكار لتجنب الخزي، بدلًا من التساؤل عما إذا كانوا بحاجة إلى التغيير أو كيفية التغيير. يضعهم هذا في حلقة مفرغة من الاندفاع، تليها مشاعر الفشل التي لا تزال تحثهم على مزيد من الاندفاع.

نتيجة لذلك، يشعر المسقطون مرارًا وتكرارًا بدفقات قصيرة من تدني قيمة الذات والشعور بالسوء. وكي يتجنبوا الكراهية الكاملة للذات، يُخلّصون أنفسهم من الخزي عبر لوم الآخرين واختلاق الأعداء. هذه الاستراتيجية لا تُكسبهم كثيرًا من التعاطف - إلا فيما بين زملائهم المسقطين - لذلك غالبًا ينتهي بهم الأمر من دون الدعم العاطفي الذي كانوا يلتمسونه.

### يلتمس المسقطون حلولًا خارج أنفسهم

لا يحصل المسقطون على فرصة للنمو أو التعلم من الأخطاء، لأنهم يطردون التوتر بمجرد حدوثه. ولأنهم يعتقدون أن مشكلاتهم تحتاج إلى أن يحلها شخص آخر، يتطلعون إلى الآخرين لجعلهم يشعرون بتحسن، وأحيانًا مع تلميح بالاستياء لعدم مساعدتهم سريعًا. قد تتصورهم يبحثون دائمًا عن مصدر طاقة خارجي للارتباط به، بينما يحمل المسقطون بطارياتهم الخاصة. في بعض الأحيان يحتاج المسقطون إلى «إعادة شحن»، لكنهم لا يجعلون مشكلاتهم الخاصة قضية شخص آخر على نحو روتيني.

إذا تُرك أسلوب التأقلم الإسقاطي المبكر من دون رادع، فسينتج عنه عدم النضج العاطفي، ومعظم الآباء والأمهات غير الناضجين عاطفيًا لديهم

أسلوب تأقلم إسقاطي. نظرًا إلى أن المسقطين ينظرون خارج أنفسهم ليشعروا بتحسن، فهم لا يعملون على تطوير تحكّم أفضل في الذات. تغمرهم العاطفة وينكرون خطورة مشكلاتهم أو يلومون الآخرين، ويعتقد المسقطون أن الواقع يجب أن يتوافق مع رغباتهم، في حين أن الأشخاص الأكثر نضجًا يتعاملون مع الواقع ويتكيفون معه (Vaillant 2000).

يعزز الإسقاط لدى الأطفال الاعتمادية العاطفية والتورط العاطفي مع القوى المُحرّكة للوالدين (Bowen 1978). إضافةً إلى ذلك، قد يجاري والدان غير ناضجين عاطفيًا طفلًا مسقطًا لأن ذلك يصرف انتباههما عن مشكلاتهما التي لم تُحل. عند التعامل مع طفل خارج عن السيطرة، لا يملك الوالدان وقتًا للتفكير في آلامهما من الماضي، وبدلًا من ذلك، يمكنهما أخذ دور الذات المتمثل في الوالد القوي الذي يساعد طفلًا ضعيفًا واعتماديًا لا يستطيع العيش من دونه. على الرغم من أن الأطفال المسقطين غالبًا يكافحون مع المشكلات السلوكية، والاندفاع، والتقلبات العاطفية، وحتى الإدمان، فإن لهذه الطرق التعبيرية ميزة جعل ضائقتهم مرئية، ولا يبقى ألمهم غير مرئي، كما هي الحال مع المستدخّلين، على الرغم من أنه قد يُساء تفسيره على أنه تحدّد أو معارضة أو إثارة مشكلات لا معنى لها.

### يوجد المسقطون على مدى سلسلة متصلة الخطورة

يوجد المسقطون على مدى سلسلة متصلة الخطورة. على الطرف الأقصى، هناك الأشخاص المفترسون والمختلون اجتماعيًا الذين يرون الآخرين موارد يمكن استغلالها، من دون أي اعتبار لحقوقهم أو مشاعرهم. يبدو المسقطون الأكثر اعتدالًا أو هدوءًا كأنهم مستدخّلون، لأنهم غير تصادميين إلى درجة كبيرة، لكن يمكن التعرف عليهم عن طريق اعتقادهم بأن الآخرين يجب أن يتغيروا. ومع ذلك، يكون المسقطون الأكثر اعتدالًا قابليين للنمو والتأمل الذاتي مع تقدمهم في العمر.

مثال على شخص مسقط معتدل، رجل جاء للعلاج لأنه يفقد السيطرة عندما يتوتر ويصرخ في زوجته وأطفاله. نشأ في أسرة صارمة تعرّض فيها للضرب وللإذلال إذا أخطأ، فكان لديه الكثير من النماذج التي يُحتذى بها في السلوك الإسقاطي. وعلى الرغم من ذلك، ولأنه أراد بصدق أن تكون الأمور أفضل في المنزل، فإنه عمل بجد لقبول زوجته وأطفاله بوصفهم أشخاصًا مُتسمين بالحساسية عن جدارة واستحقاق، يحتاجون إلى العمل معهم بدلًا من التغلب عليهم.

يمكن أن يظهر المسقطون المعتدلون بأشكال كثيرة. كما ذكر، فمن الممكن أن يبدو مستدخلين. النقطة المهمة هي إذا كانوا يلومون الآخرين على تعاستهم، كما في القصة التالية.

### — قصة رودني —

ظاهريًا، بدا رودني مستدخلًا منح مشاركته الوجدانية وحاول إبقاء الجميع سعداء. سمح لزوجته، ساشا، أن تخبره بما يمكنه وما لا يمكنه فعله، مما يمنحها حق الحكم الكامل على أنشطته. جاء إلى العلاج لأنه كان مكتئبًا، وشعر بأنه فقد نفسه. كان خائفًا من إثارة غضب ساشا ولم يتحدثها قط لأنه خشي أن تتركه. ظاهريًا، أعلن نفسه مسؤولًا عن اختياراته، لكنه ألقى باللوم سرًا على ساشا لتقييد حياته. بطريقة إسقاطية حقيقية، رآها تتحكم في سعادته وتعاسته، وشعر بأنه ليس حرًا في فعل ما يريد من دون إذنها.

نشأ رودني مع أم مستبدة لم تعطه قدرًا كبيرًا من الرعاية الحقيقية، وبوصفه بالغًا، لا يزال يرى نفسه طفلًا مغلوبًا على أمره، الآن تتحكم فيه ساشا. في إحدى جلسات العلاج،

صوّر نفسه سجينًا، رجلًا مقيدًا بالسلاسل - صورة إسقاطية إلى حدّ بعيد!

لم يطالب رودني بشكل مبهرج مثل كثير من المسقطين، ولكن بالطريقة نفسها، اعتقد أن حلول مشكلاته بسبب شخص آخر. إلى أن بدأ بالتعرف على هذه الديناميكية، ظل عالقًا في مشكلاته مثل شخص إسقاطي أشد خطورة. من حسن الحظ، بعد فترة من العلاج، رأى رودني ما كان يفعله وبدأ يتحدث عن نفسه. لم تكن لدى ساشا أي فكرة عن شدة انزعاجه، لقد كانت ببساطة تتولى زمام المبادرة لأن رودني لم يعبر عن رغباته قطُّ.

### يمكن أن يكون المسقطون أشقاء مسيئين

عاش كثير من عملائي المستدخِلين مع أشقاء مسقطين خارجين عن السيطرة، هؤلاء العملاء كان لديهم الوضع نفسه: شقيق مفترس مدلّل - سواء أكان أكبر أم أصغر - جعل الحياة بائسة بالنسبة إليهم كأطفال، بينما لم يفعل آباؤهم وأمهاتهم شيئًا للتدخل. إذا كان الشقيق ضجرًا أو منزعجًا، يُنفس عن ذلك على العميل. غالبًا يرى آباؤهم وأمهاتهم الأشقاء الإسقاطيين مميزين بطريقة ما ويسمحون لهم بالإفلات مع جميع أنواع السلوك السيئ. في بعض الحالات، اتخذ هذا شكل الاعتداء الجنسي الذي لم يبلغ عنه عملائي لأنهم اعتقدوا أن آباءهم وأمهاتهم لن يصدقوهم أو أبلغوا عنه، فقط ليجدوا أن آباءهم وأمهاتهم يدافعون عن الشقيق المسيء.

يمكن أيضًا أن يرتكب الأشقاء المسقطون الإساءة العاطفية، فيحكمون الأسرة بمشكلاتهم ونوبات غضبهم، وبينما يشعر المستدخِلون بأنهم لا يستطيعون الإفلات من أي شيء، يُعفى أشقاؤهم المسقطون من العقوبة

مرارًا. غالبًا يسترضي الآباء والأمهات غير الناضجين عاطفيًا الأطفال المسقطين أو ينقدونهم، ويبدو هذا الحل الوحيد، لأن المسقطين يستمرون في اتخاذ خيارات متهورة تجعل حياتهم غير قابلة للتحكم.

في الأسرة التي لديها شقيق مسقط، يكون موقف الوالدين هو إسكات أي شكاوى يُقدّمها الشقيق المستدخل من الظلم، وأمر الطفل بمحاولة التوافق أو فهم مشكلة شقيقه. بالنسبة إلى أحد الوالدين، لا شيء يستحق الحصول على طفل يُسقط الضيق على الخارج. الرسالة إلى المستدخلين مفادها أنه يجب عليهم تعليق احتياجاتهم مؤقتًا، والتركيز بدلًا من ذلك على احتياجات المسقطين.

المسقطون عرضة أيضًا لاتهام الآخرين خطأً بإساءة المعاملة، وتقديم أنفسهم على أنهم الضحية المظلومة التي تحتاج إلى عناية خاصة. صُدمت امرأة بريئة عندما اتهمها شقيقها الأصغر، وهو شخص مسقط، بالاعتداء عليه جنسيًا في طفولته. عندما كان صغيرًا، ضحت بقدر كبير من حياتها في سن المراهقة للاعتناء به، لأن والديهما كانا يركزان على جدّ يعاني مرضًا مزمنًا. يتناسب اتهام شقيقها الذي لا أساس له مع نمطه المُتمثل في البحث العشوائي عن أسباب خارجية لعدم قدرته على إدارة حياته. أخذ والداها جانبه على الفور، حتى بعد أن أقسمت عميلتي إنه لم يحدث شيء. كانت الأدوار التي لعبها والداها وشقيقها كمنقذين وضحية تعيسة راسخة للغاية، بحيث لا يكون للحقائق أي تأثير.

### سلسلة متصلة من التأقلم: أنماط مختلطة

مثل كل شيء في الطبيعة البشرية، لا تظهر خصائص الشخصية في أشكال نقية. بدلًا من ذلك، تظهر هذه السمات على مدى سلسلة متصلة. يحدث الاستدخال والإسقاط على مدى واسع، مع اختلاف أشد أمثلة كل منهما اختلافًا عميقًا عن الآخر.

في ظل الظروف المناسبة، يمكن لكل نوع إظهار السلوكيات والمواقف المرتبطة بالنوع الآخر. على سبيل المثال، بمجرد وصول المسقطين إلى الحضيض، يتقبلون أحيانًا فكرة أنهم يحتاجون إلى التغيير بدلًا من توقُّع أن يتكيف العالم معهم. وعندما يقع المستدخلون تحت ضغط شديد، يبدأ بعضهم التصرف باندفاع مثل أي شخص مسقط.

### بإمكان المسقطين أن يكونوا أكثر استدخالًا

في نهاية المطاف، ليس الإسقاط والاستدخال إلا جانبيين من جوانب الإنسان. يمكن للجميع إظهار قدر أكثر أو أقل من أيٍّ من الأسلوبين اعتمادًا على الظروف وعلى موقعهم في السلسلة المتصلة. ومع ذلك، فالأشخاص الذين يسعون إلى العلاج أو يستمتعون بالقراءة عن المساعدة الذاتية أكثر عرضة لأن يكون لديهم أسلوب تأقلم استدخالي، ويحاولون دائمًا معرفة ما يمكنهم فعله لتغيير حياتهم للأفضل.

في المقابل، من المرجح أن ينتهي الأمر بالأشخاص الذين يسقطون مشكلاتهم على الخارج إلى العلاج بسبب الضغوط الخارجية، مثل المحاكم أو الإنذارات الزوجية أو إعادة التأهيل. يُوجه الكثير من برامج التعافي من الإدمان نحو دفع المسقطين إلى تبني أسلوب تأقلم أكثر استدخالًا وإلى تحمُّل المسؤولية عن أنفسهم. يمكنك حتى التفكير في مجموعات دعم مثل «AA» (مدمنو الكحول المجهولون) بوصفها حركة مُصمَّمة لتحويل المسقطين إلى مستدخلين، بحيث يصبحون مسؤولين عن تغيير أنفسهم.

### بإمكان المستدخلين ممارسة الإسقاط عند التعرض للضغط

من ناحية أخرى، يمكن أن ينزلق المستدخلون إلى الإسقاط عندما يتوترون بشدة أو يشعرون بالوحدة. في بعض الأحيان، يبدأ المستدخلون الذين يضحون بأنفسهم بإفراط التعبير عن محنتهم عن طريق العلاقات

الجنسية الغرامية، أو الارتباطات الجنسية العابرة. غالبًا يشعرون بخزي وذب هائلين حيال هذا الأمر ويخافون اكتشافهم، ومع ذلك، فهم ينجذبون إلى هذه العلاقات كمهرب من حياة قاحلة عاطفيًا أو جنسيًا. إن وجود علاقة غرامية يساعدهم على الشعور بالحيوية والتميز مرة أخرى، ويوفر إمكانية الحصول على احتياجاتهم من الاهتمام خارج علاقاتهم الأساسية من دون خلخلة الوضع القائم. في معظم الأوقات، يحاولون أو لا يتحدث إلى شركائهم حول تعاستهم، لأن طبيعتهم هي تحمّل المسؤولية عن حل المشكلات، ولكن إذا لم يستمع شركاؤهم، أو الأسوأ من ذلك أعرضوا عن هذه المبادرات، فسيبحث المستدخلون عن شخص ما لإنقاذهم - وهو نهج إسقاطي تقليدي.

ربما يساعد هذا في تفسير الكثير من أزمات منتصف العمر، حيث يبدو أن الأشخاص المسؤولين سابقًا يقبلون بعض قيمهم بطرق مدهشة، ويرفضون فجأة الالتزامات والمسؤوليات بينما يسعون إلى حياة مجزية أكثر على المستوى الشخصي. لكن في ضوء ملف تعريف المستدخل النموذجي، ربما لم يكن التحول في منتصف العمر مفاجئًا أو صادمًا قط. قد يكون ذلك نتيجة سنوات من إنكار الذات، متبوعًا بإدراك الشخص المستدخل أن احتياجات الآخرين جاءت في المقام الأول مرات عديدة.

تعاطي المواد المخدرة طريقة أخرى يمكن للمستدخلين أن يتبنوا فيها حلًا إسقاطيًا تحت الضغط، كما ترون في القصة التالية.

### ————— قصة رون —————

كان رون مستدخلًا طوال حياته ويعاني آلام الظهر المزمنة، وحاول باستمرار إرضاء والدته المنغلقة على ذاتها، ورئيسه في العمل المُتقَد دائمًا. جاء في الأصل إلى العلاج بمنظور شخص



مستدخِل، باحثًا عن طرق يمكنه من خلالها تغيير حياته. لكن مع زيادة ضغوط العمل وبدء شعوره بالوحدة ونقص الدعم في حياته، بدأ ممارسة الإسقاط بتناول المزيد من مسكنات الألم وشرب الكحول. أخيرًا، اعترف لي رون أنه اعتقد أنه تمارى في إدمان الكحول والأقراص المُخدِّرة، وبعد ذلك بوقت قصير سعى إلى الحصول على علاج منزلي للسيطرة على إدمانه. مع العناية المتخصصة، تمكّن من العودة إلى استخدام تأقلمه الداخلي لحل مشكلاته، بدلًا من اللجوء إلى هروب المخدرات الإسقاطي.

### تمرين: تحديد أسلوب التأقلم الخاص بك

سيساعدك هذا التمرين على تحديد إذا كنت تميل إلى أن تكون شخصًا مستدخِلًا أو مسقِطًا. إذا رغبت في استخدام قوائم التحقق أدناه لتقييم الأشخاص الآخرين ومعرفة أسلوب التأقلم الذي يميزهم، فاستخدم الإصدار القابل للتنزيل من هذا التمرين متاح على:

<http://www.newharbinger.com/31700>

لاحظ أن السمات المدرجة أدناه تقع في الطرف الأقصى، مما يبرز الاختلافات الأساسية في كيفية تعامل هذين النوعين مع تحديات الحياة. للتذكير، ومن المرجح أن يكون الناس في الحياة الواقعية على طول سلسلة متصلة لهذه السمات. لا يزال معظم الناس يشبهون نوعًا واحدًا أكثر من الآخر.

### سمات الشخص المسقط

#### نهج الحياة

\_\_\_\_\_ العيش في اللحظة الحالية وعدم التفكير في العواقب المستقبلية.

\_\_\_\_\_ الاعتقاد بأن الحلول تأتي من الخارج.

\_\_\_\_\_ التطلع إلى الآخرين لتحسين الأمور: «ما الذي يجب أن يفعله شخص آخر لجعل الأمور أفضل؟».

\_\_\_\_\_ اتخاذ إجراءات فورية والتفكير في وقت لاحق.

\_\_\_\_\_ الاستخفاف بالمصاعب.

### الاستجابة للمشكلات

\_\_\_\_\_ الرد على كل ما يحدث.

\_\_\_\_\_ النظر إلى المشكلات على أنها خطأ شخص آخر.

\_\_\_\_\_ إلقاء اللوم على الظروف.

\_\_\_\_\_ إشراك الآخرين في مشكلاتهم.

\_\_\_\_\_ إنكار الواقع أو الهروب منه للشعور بتحسن.

### النمط النفسي

\_\_\_\_\_ الاندفاع والتركيز على الذات.

\_\_\_\_\_ الإيمان بأن للعواطف حياة خاصة بها.

\_\_\_\_\_ الغضب بسهولة.

\_\_\_\_\_ عدم الاهتمام بالعالم النفسي الداخلي.

\_\_\_\_\_ توقع المساعدة من الآخرين.

\_\_\_\_\_ الاعتقاد بضرورة تغيير الآخرين لتحسين الوضع.

\_\_\_\_\_ توقع استماع الآخرين وميلهم إلى الانخراط في «مونولوج».

\_\_\_\_\_ مطالبة الآخرين بالتوقف عن «التدمر».

### سمات الشخص المستدخل

#### نهج الحياة

\_\_\_\_\_ القلق بشأن المستقبل.

\_\_\_\_\_ الاعتقاد بأن الحلول تبدأ من الداخل.

\_\_\_\_\_ المراعاة والمشاركة الوجدانية: «ما الذي يمكنني فعله لتحسين الأمور؟».

\_\_\_\_\_ التفكير فيما يمكن أن يحدث.

\_\_\_\_\_ المبالغة في تقدير المصاعب.

#### الاستجابة للمشكلات

\_\_\_\_\_ محاولة معرفة ما يحدث.

\_\_\_\_\_ البحث عن دورهم في التسبب في مشكلة: «ما دوري في هذا؟».

\_\_\_\_\_ الانخراط في التأمل الذاتي وتحمل المسؤولية.

\_\_\_\_\_ اكتشاف المشكلات بشكل مستقل والعمل على حلها.

\_\_\_\_\_ التعامل مع الواقع كما هو والاستعداد للتغيير.

## النمط النفسي

\_\_\_\_\_ التفكير قبل التصرف.

\_\_\_\_\_ الإيمان بأن العواطف يمكن السيطرة عليها.

\_\_\_\_\_ الشعور بالذنب بسهولة.

\_\_\_\_\_ رؤية عالم النفس الداخلي رائعًا.

## نمط العلاقة

\_\_\_\_\_ التفكير فيما يحتاج إليه الآخرون أولاً.

\_\_\_\_\_ التفكير في تغيير الذات لتحسين الوضع.

\_\_\_\_\_ طلب إجراء حوار حول المشكلة.

\_\_\_\_\_ الرغبة في مساعدة الآخرين على فهم سبب وجود مشكلة.

إذا كانت نتائجك تشير إلى أنك شخص مستدخل في المقام الأول، فقد تشعر بالإرهاق من محاولة القيام بالكثير من العمل العاطفي في علاقاتك. سوف يستكشف الفصل التالي خصائص الاستدخال التي تدفعك إلى فعل

الكثير من أجل الآخرين، وإذا أشارت النتائج إلى كونك شخصًا مسقطًا في المقام الأول، فسترغب في أن تطلب من الآخرين التعليق على الانطباع الذي أخذوه عنك، وربما تتسبب في إفساد أنظمة الدعم الخاصة بك.

## التوازن هو المفتاح

عادةً يعاني الأشخاص الذين يقعون في أقصى طرفي أسلوبَي التأقلم مشكلات كبيرة في الحياة. يميل المسقطون المتطرفون إلى تطوير أعراض جسدية أو الدخول في متاعب بسبب سلوكهم، في حين أن المستدخِلين المتطرفين معرضون لأعراض عاطفية مثل القلق أو الاكتئاب.

إذا راجعت القوائم في التمرين السابق، فسترى أن أي سمة يمكن أن تُشكّل فائدة أو التزامًا حسب الظروف. على سبيل المثال، يمكنك أن ترى المستدخِلين يطورون نزعات هزيمة الذات نحو التقاعس عن العمل، وعدم البوح، وتجنب طلب المساعدة، وخلافًا لذلك، على الرغم من أن المسقطين قد يجدون حياتهم فوضوية، فإن أسلوبهم المندفع غالبًا يجعلهم أكثر استعدادًا لاتخاذ الإجراءات وتجربة حلول مختلفة. في بعض الأحيان يكون هذا النوع من التهور هو المطلوب بالضبط، لذا يمكن أن يكون نقطة قوة في بعض المواقف. في ظل الظروف المناسبة، قد يكون كل أسلوب مفيدًا. في النهاية، تميل المشكلات إلى الظهور عندما يعلق الناس في أقصى طرف أيٍّ من أسلوبَي التأقلم.

ومع ذلك، فإن المظهر الكلي للشخص المسقط يعكس شخصية غير واقعية عمومًا وأقل تكيفًا. وذلك لأن آليات التأقلم غير الناضجة لدى الشخص المسقط المتطرف لا تعمل جيدًا لأجل العلاقات الناجحة، كما أنها لا تعزز التطور النفسي الناضج.

للأطفال طرق مختلفة للتفاعل مع «الأبوة والأمومة» غير الناضجة عاطفياً، لكنهم جميعاً يطورون أوهام التعافي اللاشعورية حول كيفية تحسين الأمور. إذا لم تُقبل ذات الطفل الحقيقية، فسيتبنى الطفل دوراً ذاتياً كطريقة للحصول على دور قيّم يلعبه في الأسرة. بالإضافة إلى ذلك، يطور الأطفال أسلوبين رئيسيين للتأقلم مع التنشئة الأبوية والأمومية غير الناضجتين عاطفياً: الإسقاط أو الاستدخال. يعتقد المسقطون أن حلول مشكلاتهم ستأتي من خارج ذواتهم، بينما يميل المستدخلون إلى البحث داخل ذواتهم لحل المشكلات. قد يكون أيُّ من الأسلوبين مفيداً في اللحظة الراهنة، ولكن من غير المرجح أن يؤدي الاستدخال إلى حدوث صراع أو تعريض الآخرين للمشقة. بدلاً من ذلك، فإن المصاعب التي يواجهها الشخص المستدخل من المرجح أن تؤدي إلى كرب داخلي.

في الفصل التالي، سنلقي نظرة متعمقة على أسلوب الاستدخال، وسترى كيف يمكن لأوهام التعافي في مرحلة الطفولة للمستدخلين أن تحبسهم في أدوار هزيمة الذات - وكيف يمكن أن تحررهم استعادة ذواتهم الحقيقية مرة أخرى.



## الفصل السادس

### كيف يبدو الأمر عندما تكون شخصاً مستدخلاً

لا يملك الأطفال المستدخلون المدركون إلا أن يلاحظوا عدم تواصل آبائهم وأمهاتهم معهم حقًا. يسجلون الأذى العاطفي بطريقة لا يفعلها الطفل الأقل وعيًا، لذا يتأثرون بشدة بالنشأة مع آباء وأمهات غير ناضجين عاطفيًا. ونظرًا إلى أن المستدخلين يتسمون بالحساسية تجاه التفاصيل الدقيقة لعلاقاتهم مع أحبائهم، فعندما يكون لديهم والد غير منخرط عاطفيًا، يصبحون أشد وعيًا بالوحدة المؤلمة الناتجة عن ذلك.

في هذا الفصل، سنلقي نظرة فاحصة على خصائص المستدخلين، وسنستكشف أيضًا الشراك الكامنة في الأسلوب الاستدخالي، ولا سيما كيف يمكن للآمال في التواصل الوثيق أن تدفع الناس إلى فعل الكثير من أجل الآخرين، إلى درجة إهمال أنفسهم.

#### المستدخلون يتصفون بشدة الحساسية والإدراك

إذا كنت شخصاً مستدخلاً، فقد تتساءل كيف انتهى بك الأمر إلى أن تكون شديد التيقظ للحالات الداخلية للآخرين، ومن الممكن أنك استنهضت



لتكون شديد التنغم مع مشاعر الآخرين واحتياجاتهم بدافع من شيء أساسي مثل جهازك العصبي.

المستدخلون حساسون لأقصى حدٍّ ويلاحظون كل شيء أكثر من معظم الناس. يتفاعلون مع الحياة كأنهم شوكة رنانة عاطفية، يلتقطون ويصدِّرون صدى الاهتزازات من الأشخاص الآخرين والعالم من حولهم. يمكن أن يكون هذا الإدراك نعمة ونقمة. كما وصف ذلك لي أحد العملاء: «عقلي يمتص كل شيء! لا أستطيع أن أصدق مقدار الأشياء التي ألتقطها، إنها تتسرب إليّ مباشرة». قد يكون للمستدخلين جهاز عصبي شديد التنبه بصورة استثنائية منذ الولادة. وجدت بعض الأبحاث أنه يمكن رؤية الاختلافات في مستويات تنغم الأطفال مع البيئة في سن مبكرة جدًا (Porges 2011). بعض الرُّضع يُظهرون قدرًا أكبر من الإدراك والاهتمام المستمر مقارنةً بالآخرين حتى في عمر خمسة أشهر (Conradt, Measelle and Ablow 2013). فضلًا عن ذلك، وُجد أن هذه الخصائص مرتبطة بأنواع السلوكيات التي يندمج فيها الأطفال في أثناء نضجهم.

قدّم عالم الأعصاب ستيفن بورجيس (٢٠١١) في مراجعته لأبحاثه وأبحاث الآخرين حجة قوية على وجود اختلافات عصبية فطرية حتى عند الأطفال حديثي الولادة. يقترح بحثه أنه منذ وقت مبكر من الحياة، قد يختلف الناس اختلافًا كبيرًا في قدرتهم على التهدئة الذاتية وتنظيم الوظائف الفسيولوجية عند تعرضهم للتوتر. بالنسبة إليّ، يبدو أن هذا يشير إلى احتمالية وجود الاستعداد لأسلوب تأقلم معين منذ الطفولة.

### **المستدخلون يتميزون بمشاعر قوية**

لا يتصرف المستدخلون وفقًا لمشاعرهم على الفور، كما يفعل المسقطون. لذا فإن لدى مشاعرهم فرصة للتكثف لأنها مُحْتَجَزَة في الداخل. ولأنهم

يشعرون بالأشياء بعمق، فليس من المستغرب أن يُنظر إلى المستدخِلين في كثير من الأحيان على أنهم حساسون أكثر مما ينبغي أو عاطفيون للغاية. عندما يختبر المستدخِلون شعورًا مؤلمًا، فمن المرجح أن يبدو عليهم الحزن أو أن يبكوا - بالضبط نوع الإظهار الذي لا يستطيع الوالد المصاب بالرهاب العاطفي تحمُّله. من ناحية أخرى، عندما تكون لدى المسقطين مشاعر قوية، فإنهم يعبرون عنها في شكل سلوك قبل أن يتعرضوا للكثير من الضيق الداخلي. لذلك، من المرجح أن يرى الآخرون المسقطين ذوي مشكلة سلوكية وليست مسألة عاطفية، على الرغم من أن المشاعر هي مُسببة هذا السلوك.

قد يصرخ الآباء غير الناضجين عاطفيًا في أطفالهم المسقطين أو يعاقبونهم على سلوكهم، في حين أنهم أكثر عرضة للانصراف عن مشاعر المستدخِلين أو رفضها بالإهانة أو الازدراء أو السخرية. وبينما يُقال للمسقطين إن سلوكهم يمثل مشكلة، فإن المستدخِلين يفهمون أن طبيعتهم نفسها هي المشكلة. على سبيل المثال، قال والد إحدى النساء بسخرية إنها إذا كتبت كتابًا عن حياتها في يوم من الأيام، فعليها تسميته «البكاء على اللبن المسكوب». أذاها ذلك بشدة لأنها عرفت أن فورتها العاطفية كانت سمة لا يمكن تغييرها أبدًا، واستهدفت سخرية والدها جوهرها نفسه.

### **المستدخِلون يعانون الاحتياج العميق للاتصال**

نظرًا إلى أن المستدخِلين شديداً والتناغم مع المشاعر، فإنهم حساسون إلى أقصى حدٍّ لنوعية الحميمية العاطفية في علاقاتهم. تتوق شخصياتهم إلى العفوية والحميمية العاطفية، ولا يمكنهم الاكتفاء بأقل من ذلك. لذا، عندما يتربون على أيدي آباء وأمّهات غير ناضجين عاطفيًا ومصابين بالرهاب العاطفي، يشعرون بالوحدة المؤلمة.

إذا وُجد أي شيء مشترك بين الأشخاص المستدخِلين، فهو حاجتهم إلى مشاركة تجربتهم الداخلية. كأطفال، حاجتهم إلى اتصال عاطفي حقيقي هي الحقيقة المركزية لوجودهم، ولا شيء يؤذي أرواحهم أكثر من الوجود حول شخص لن يتفاعل معهم عاطفيًا. يقتل الوجه الخالي من التعبير شيئًا بداخلهم. يقرأون الأشخاص من كتب، ويبحثون عن علامات تدل على أنهم عقدوا اتصالًا. ليس هذا باعًا اجتماعيًا، كالرغبة في أناس للدردشة معهم، إنه جوع شديد للاتصال قلبًا لقلب مع شخص مشابه ذهنيًا يمكنه فهمهم، ولا يجدون شيئًا أكثر بهجة من الانسجام مع شخص يفهمهم، وعندما لا يتمكنون من إجراء هذا النوع من الاتصال، يشعرون بالوحدة العاطفية.

من الفصل الرابع، قد تتذكر أن هذه الحاجة إلى الاستجابة العاطفية والتفاعل المتبادل من أحد الوالدين أمر طبيعي في الرُّضع المتعلقين بأمان. إنها الطريقة التي ينعقد بها الترابط بين الوالدين والطفل، وأثبتت الأبحاث أن الأطفال المتعلقين بأمان يُظهرون التفجع وينهارون إذا توقفت أمهاتهم عن الاستجابة لهم ولم يظهرن سوى وجه خالٍ من التعبيرات (Tronick, Adamson, and Brazelton 1975). يمكن مشاهدة شدة هذا التفجع عبر الإنترنت على موقع «YouTube» باستخدام البحث بالكلمة الرئيسية «face experiment» (تجربة الوجه الجامد).

عندما يكون للأطفال المستدخِلين آباء وأمّهات منغلِقون على ذواتهم، فغالبًا يعتقدون أنهم بمنح مساعدتهم وإخفاء احتياجاتهم سيفوزون بحب آبائهم وأمّهاتهم. مع الأسف، الاعتماد عليك لا يعني أنك محبوب، والخواء العاطفي الناتج عن هذه الاستراتيجية يصبح واضحًا في النهاية. لا يمكن لأي طفل أن يكون جيدًا بما يكفي لاستثارة الحب من والدين شديدي الانغلاق على ذاتيهما. ومع ذلك، يعتقد هؤلاء الأطفال أن ثمن عقد الاتصال هو وضع الآخرين في المقام الأول ومعاملتهم على أنهم أكثر أهمية. يعتقدون أنهم يستطيعون الحفاظ على العلاقات عن طريق

كونهم المانحين. الأطفال الذين يحاولون أن يكونوا جيدين بما يكفي لكسب حب والديهم، ليست لديهم طريقة لمعرفة أن الحب غير المشروط لا يمكن شراؤه بسلوك مشروط.

## — قصة لوجان —

لوجان، موسيقية محترفة تبلغ من العمر ٤١ عامًا، دخلت مكتبي بضجة شديدة، وشعرها الأحمر يتصاعد مثل سحابة عاصفة. مرتدية ملابس سوداء ونحيفة مثل عود الثقاب المحترق، ولم تُضَيِّع وقتًا للدخول في الموضوع.

أتت إلى العلاج النفسي لزيادة انزعاجها من الناس، وعدم قدرتها على التبسط والاسترخاء. علمت أن كثيرًا من مشكلاتها بُني على الغضب الذي شعرت به تجاه أفراد أسرتها بسبب افتقارهم إلى الاستجابة العاطفية لها. وعلى الرغم من أنها جاءت من أسرة متدينة تقليدية أكدت على التقارب والولاء العائلي، فإنها لم تشعر بأي صلة مع أفراد أسرتها، ولم تستطع معرفة كيفية التفاعل مع والديها وإخوتها بطريقة تجعلها تُقيم علاقة معهم وتظل على طبيعتها.

قالت لوجان بغضب: «أتعب كثيرًا من عدم تجاوبهم. لا يمكنني جعلهم يستمعون إليّ أو حتى جعلهم يرون من أنا»، ولكن بعد ذلك تراخت كتفاها، وبصوت ضئيل وأقل ثقة، قالت: «لقد رُيِّيت لأكون فتاة صغيرة صالحة، لكنني لم أفعل ذلك بصورة حسنة. عندما أنزعج، يتجاهلونني. من الممكن أن أحترق ولن يلاحظوا ذلك».

تحت غضب لوجان وُجد حزن طويل الأمد. كافحت لفهم

سبب شعورها بالرفض الشديد من سلوك والديها الذي يبدو طبيعياً. لم يتطابق شعورها بالعزلة مع قصة العائلة الرسمية عن حب التكاتف. تساءلت عما إذا كان هناك خطب بشأنها، هل كانت دائماً متطلبة أكثر من اللازم بالنسبة إليهم؟

بوصفها شخصاً مستدخلاً، كانت لوجان بحاجة ماسة إلى اتصال عاطفي حقيقي. مع الأسف، لم يكن إخوتها ووالداها المشغولون بأنفسهم مهتمين بهذا النوع من العلاقات. لم يهتم أحد في عائلتها بالمشاعر، ووقعت تعبيراتها الحماسية على آذان صماء. تماشياً مع عدم نضجهم العاطفي، كان والداها وإخوتها عازمين على لعب أدوارهم العائلية الضيقة.

لخصت لوجان الأمر بقولها: «والداي لا يتمتعان بالمشاركة الوجدانية على الإطلاق. لم نكن على الموجه نفسها قط، ولا يريدان أن يكونا على موجتي. هذا أكثر أماناً بالنسبة إليهما، لكنه مرهق لي».

حاولت لوجان قدر استطاعتها، لم تتمكن من تحويل نفسها إلى نوع الشخص التقليدي الذي يمكن أن يتعامل معه والداها غير الناضجين عاطفياً، وشعرت بالهزيمة في محاولاتها للحصول على تقارب حقيقي معهما. أدت جهودها الفاشلة إلى دخولها في أزمة من الشك الذاتي والارتباك الشديد. هل كانت مجنونة لاحتياجها إلى الكثير منهما؟

كانت لوجان تحترق بألم عاطفي لفترة طويلة، لكن لم يلاحظها أحد لأنها كانت ذكية جداً وناجحة، ولكن على الرغم من إنجازاتها، فإن افتقار لوجان إلى التقارب العاطفي مع عائلتها جعلها تشعر بالخواء الداخلي. للتعويض عن هذا الافتقار إلى الاتصال، حاولت لوجان جعل الناس يتسمون

ويشعرون بالرضا. شعرت بأنها ستقدّر فقط لما يمكن أن تفعله  
للآخرين، وليس لما هي عليه.

### المستدخلون يمتلكون غرائز قوية للاندماج الحقيقي

تُعدُّ مشاعر العزلة والانفصال مرهقة، لكن هل فكرت يوماً في السبب؟ هل  
كونك بمفردك أقل إرضاءً أم أقل متعة؟ أو ربما حدوث شيء أعمق، شيء  
أساسي جداً للبشر إلى درجة أن بعض أسوأ العقوبات التي ابتُكرت على  
الإطلاق تشمل الابتعاد، والنبد، والحبس الانفرادي، والنفي. لماذا يُعدُّ  
الاتصال العاطفي بالغ الأهمية؟

وفقاً لعالم الأعصاب ستيفن بورجيس (٢٠١١)، طورت الثدييات  
غريزة فريدة للتأقلم حيث يهدئها التقارب أو التعامل مع الآخرين. فبدلاً  
من مجرد التعرض لردود أفعال لاإرادية على التوتر مثل القتال، أو الهروب،  
أو التجمد، كما تفعل الزواحف، يمكن للثدييات أن تهدئ معدل ضربات  
قلبها، وتقلل التبعات الجسدية للتوتر عن طريق التماس اتصال مطمئن مع  
آخرين من نوعها. تطورت مسارات عصبية مبهمّة في الثدييات للسماح  
بخفض هرمونات التوتر ومعدل ضربات القلب عن طريق المواساة على  
هيئة التقارب الجسدي، والتلامس، والأصوات المهدئة، وحتى التواصل  
البصري. هذه التأثيرات المهدئة تحافظ على الطاقة القيّمة وتُرسي أيضاً  
روابط اجتماعية ممتعة تعزز المجموعات القوية. بالنسبة إلى جميع الثدييات،  
بما في ذلك البشر، يحدث شيء سحري عندما تعمل هذه الرغبة في التماس  
المواساة. قد لا يخفي الخطر، ولكن يمكن للأفراد أن يظلوا هادئين نسبياً  
ماداموا يشعرون بأنهم مرتبطون بقطيعهم أو زميرتهم أو دائرة أحبائهم. تعيش  
معظم الثدييات حياة مجهدّة، لكن بفضل الغريزة التي تتمتع بها للاندماج  
مع الآخرين، فإن المواساة المهدئة واستعادة الطاقة هما مجرد اتصال وديّ

فحسب. يمنح هذا الثدييات ميزة هائلة على الحيوانات الأخرى عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع التوتر بطريقة تتسم بكفاءة استخدام الطاقة، حيث لا يتعين عليها خوض القتال، أو الهروب، أو التجمد في كل مرة تشعر فيها بالتهديد.

## فهم الاتصال على أنه أمر طبيعي وليس اعتمادياً

من الأهمية بمكان أن يرى المستدخلون رغبتهم الغريزية في المشاركة العاطفية شيئاً إيجابياً، بدلاً من تفسيرها على أنهم متطلبون جداً أو اعتماديون. اللجوء الغريزي إلى الآخرين من أجل المواساة عند التوتر يجعل الناس أقوى وأكثر قدرة على التكيف. حتى إذا تعرضوا للخزي من جهة والدين غير مستجيبين لحاجتهم إلى الاهتمام، فإن احتياجاتهم العاطفية تُظهر أن غريزة الثدييات الصحية في التماس المواساة تعمل جيداً. يعرف المستدخلون بالغريزة أن هناك قوة في أن يكون المرء اعتمادياً بصورة متبادلة، كما تطورت جميع الثدييات لتصبح كذلك. الأشخاص الذين يعانون الرهاب العاطفي وغير الناضجين عاطفياً هم فقط من يعتقدون أن الرغبة في المشاركة الوجدانية والتفاهم علامة على الضعف.

## إقامة صلات عاطفية خارج الأسرة

بسبب إدراك الأطفال المستدخلين، واحتياجاتهم القوية للمشاركة الاجتماعية، عادةً يكونون بارعين في إيجاد مصادر محتملة للاتصال العاطفي خارج الأسرة. يلاحظون عندما يستجيب الناس لهم بدفء، ويسعون طبيعياً إلى إقامة علاقات مع أشخاص آمنين خارج الأسرة لاكتساب شعور متزايد بالأمان. كثير من عملائي لديهم ذكريات دافئة عن جار أو قريب أو مدرّس أحدث فرقاً كبيراً في مساعدتهم على الشعور بالتقدير والاهتمام، ووجد آخرون دعمًا مشابهاً من الحيوانات الأليفة أو رفاق الطفولة. قد يشعر المستدخلون بأنهم ارتتوا عاطفياً في أثناء تناغمهم مع جمال الطبيعة أو

الفن، ويمكن للروحانية أيضًا أن توفر هذا الارتواء العاطفي، حيث يختبر المستدخلون حضورًا أكبر يرافقهم ويرتبطون به بصرف النظر عن ماهيته. الأشخاص المسقطون أيضًا لديهم احتياجات إلى التهدئة العاطفية، لكنهم يميلون إلى فرض مثل هذه الاحتياجات على الآخرين، بارتهان الآخرين عاطفيًا من خلال انفعالهم. غالبًا يستخدمون سلوكهم لإجبار الآخرين على استجابات معينة. لكن نظرًا إلى أنهم يحققون هذه الاستجابات عن طريق التلاعب، لا يكون الاهتمام الذي يتلقونه مُرضيًا أبدًا مثل التبادل الحر والحقيقي للحميمية العاطفية. يطالب المسقطون بالانتباه أيضًا عن طريق إلقاء اللوم على الآخرين أو جعلهم يشعرون بالذنب. نتيجة لذلك، قد ينتهي الأمر بالناس إلى الشعور بوجوب مساعدتهم، سواء أرادوا ذلك أم لا، مما يثير الاستياء على المدى الطويل.

### العلاقة بين تجنب الارتباط وعدم النضج العاطفي

يميل معظم الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا إلى أن يكونوا مسقطين لا يعرفون كيفية تهدئة أنفسهم عن طريق الارتباط العاطفي الحقيقي. حين يشعرون بعدم الأمان، وبدلاً من التماس المواساة من الآخرين، يميلون إلى الشعور بالتهديد والانطلاق في سلوكيات القتال، أو الهروب، أو التجمد. يتفاعلون مع لحظات القلق في العلاقات بسلوكيات صارمة ودفاعية تُنفر الآخرين، بدلاً من جعلهم أكثر قربًا. الغضب، واللوم، والنقد، والسيطرة كلها علامات على ضعف المهارات الأدائية في التماس المواساة. لا يعرف المسقطون كيفية التواصل من أجل التهدئة.

يبدو أن المسقطين الذين ينزعجون بشدة لديهم دافع قوي نحو الارتباط العاطفي، لكن نهجهم يشبه الذعر أكثر من الاتصال. تتطلب تهدئتهم الكثير، وعلى الرغم من ذلك، فإنهم يبدو سيئي الظن بشكل غامض وغير راضين لأنهم ليسوا منفتحين على الاتصال بشكل كامل. محاولة تهدئة الشخص



المسقط المنزعج تجربة غير مُرضية لكلا الشخصين، حيث إن الشخص الذي يوفر المواساة لا يتمتع حقاً بشعور المساعدة.

## دور مهارات الاتصال العاطفي في الصمود الجسدي

الدافع القوي للمواساة عن طريق الاتصال الوثيق له فوائد تتجاوز مجرد جعل الناس يشعرون بالتحسن. فمن الممكن أن يكون منقذاً للحياة. يُعدُّ استخدام العلاقات الوثيقة من أجل الطمأنينة والدعم إحدى السمات التي تساعد الأشخاص على النجاة من الظروف القاسية التي تهدد حياتهم (Gonzales 2003). إذا كانت طريقة الشخص الوحيدة للتأقلم هي القتال أو الفرار أو التجمد عندما تصبح الأمور مجهدّة، فتخيل مدى صعوبة تحمل هذا الشخص لتحدي البقاء على قيد الحياة لفترة طويلة. يُظهر البحث ضمن الأشخاص الذين يعيشون في ظروف شبه مستحيلة، أنهم يستدعون دائماً علاقاتهم الحالية وذكريات أحبائهم كمصادر للإلهام والتصميم على البقاء. بالنظر إلى أن الاتصال العاطفي قوي بما يكفي لدعم الناس عبر الأحداث الكارثية، فكّر فيما يمكن أن يفعله للتأقلم اليومي العادي. يحتاج الجميع إلى إحساس عميق بالاتصال من أجل الشعور بالأمان التام، ولا يعني ذلك الضعف.

## المستدخلون يعتذرون عن حاجتهم إلى المساعدة

عندما يطلب المستدخلون أخيراً المساعدة، بما في ذلك العلاج، غالباً يشعرون بالحرَج وعدم الاستحقاق، ودائماً يُفاجأ المستدخلون الذين نشأوا مع أبوين غير ناضجين عاطفياً إذا أخذت مشاعرهم على محمل الجد. غالباً يقللون من معاناتهم على أنها «أشياء جد سخيّة» أو «أشياء جد غبية». حتى إن البعض يُعلّق على أنه لا ينبغي لهم أخذ وقت العلاج عندما يكون هناك كثير من الأشخاص الآخرين الذين يحتاجون إلى المساعدة أكثر منهم - ربما

يشير ذلك إلى أنهم نشأوا في أسرة اعتُبر فيها المسقطون المطالبون بالاهتمام هم الوحيدين الذين يحتاجون إلى المساعدة.

إذا تعرض المستدخلون للخزي بسبب مشاعرهم الحساسة في أثناء الطفولة، فقد يخجلون بوصفهم بالغين من إظهار أي مشاعر عميقة. قد يقولون «أنا آسف» عندما يبدأون بالبكاء في عيادة المعالج، كما لو أن عليهم أن يكونوا قادرين على التحدث عن ألمهم العاطفي من دون إظهاره. حتى إن البعض يجلب مناديله الخاصة لأنهم لا يريدون استهلاك مناديل المعالج. فهم مقتنعون بأن أعمق مشاعرهم مصدر إزعاج للآخرين.

دائمًا يُفاجأ المستدخلون عندما يُظهر شخص ما اهتمامًا حقيقيًا بمشاعرهم. امرأة مُتقلبة عاطفيًا بدأت لتوها العلاج النفسي، توقفت في قصتها ونظرت إليَّ بغرابة. ثم قالت بدهشة: «أنت ترينني حقًا». استطاعت أن تخبرني بأنني فهمت الألم الكامن الذي وصفته على الرغم من أدائها المرتفع على نحو استثنائي في الحياة اليومية. تصرفتُ وكأن هذا آخر شيء توقعته، وبالنظر إلى أنها كانت شخصًا مستدخلًا، فبكل تأكيد كان الأمر كذلك.

### **المستدخلون يصبحون غير مرثيين ويسهل إهمالهم**

المسقطون هم الأطفال الذين يسهل اكتشافهم في نظام الأسرة؛ طفل ينفجر من دون سبب، مراهق يتورط باستمرار في المشكلات، ابن بالغ يسبب مشكلات. مهما كانت مشكلاتهم، فالمسقطون دائمًا في مقدمة اهتمامات آبائهم وأمهاتهم. يُكرس آباؤهم وأمهاتهم طاقة أكبر ويقلقون عليهم أكثر من أطفالهم الآخرين.

غالبًا يبدو أن المستدخلين بحاجة إلى قدر أقل من الاهتمام والرعاية من المسقطين، لأنهم يعتمدون على مواردهم الداخلية. لكونهم مستدخلين، فهم يُحرِّجون من طلب المساعدة وبدلاً من ذلك يحاولون حل المشكلات

بأنفسهم. يكرهون الشعور بأنهم مصدر ضيق، وهذا يجعلهم أطفالاً يحتاجون إلى قدر قليل من الرعاية ويسهل إغفالهم. بالنسبة إلى الوالدين المشغولين أو المشغولين، قد يؤدي هذا الاعتماد على الذات إلى الإهمال، ويعتقد الوالدان أن طفلهما يتدبر أمره بشكل لا بأس به من دون الكثير من الاهتمام. في الواقع، يبدو أن المستدخِلين المكتفين ذاتياً يحصلون على اهتمام أقل، لكن لا يعني أن بوسعهم الصمود أمام الإهمال العاطفي.

نظرًا إلى أن الآباء والأمهات غير الناضجين عاطفيًا يرون أطفالهم المستدخِلين أكثر قدرة على الاعتناء بأنفسهم، فإنهم يسمحون لهؤلاء الأطفال المستقلين بالحصول على مزيد من الحياة خارج الأسرة. ولكن على الرغم من أن المستدخِلين بوسعهم أن يتعاملوا بشكل أكثر استقلالية، فإنهم ما زالوا يتوقون إلى الاتصال مع آبائهم وأمهاتهم وجذب اهتمامهم. ليس جيدًا بالنسبة إلى أي طفل أن يكون غير مرئي عاطفيًا، خصوصًا الأشخاص الحساسين والمستدخِلين المتناغمين عاطفيًا.

### الاكتفاء بالتقدير المحدود

مع التقدم في العمر، يستمر المستدخِلون الذين أهملوا عاطفيًا في الشعور بضرورة فعل كل شيء بمفردهم، وغالبًا يكونون بارعين في هذا الأمر، ولأن المستدخِلين يحبون التعلم وتذكر التجارب، فهم قادرون على تخزين كل ما يحصلون عليه من الآخرين، ومساعدتهم على قضاء وقت طويل بين لحظات الاهتمام والمودة. باستخدام ذاكرتهم العاطفية الممتازة، يمكنهم الانكفاء داخل أنفسهم عندما لا يحصلون على قدر كبير من الرعاية من الآخرين. أطلق أحد عملائي على ذلك الأمر «الاكتفاء بالأبخرة» وأوضح أن «الاتصال الاجتماعي يشبه أثر المعادن أو الفيتامينات؛ لا تحتاج إلى كثير منها، ولكن يمكن أن تمرض إذا لم يكن لديك أيُّ منها».

اعتاد رجل مساعدة الآخرين إلى درجة أنه صُدم عندما أعربت أخته عن

امتنانها لكل ما فعله على مر السنين. لم يتوقع أن يكون ملاحظًا إلى درجة أن لطف أخته كاد يصعقه. نظرًا إلى أن المستدخِلين يتحملون بشكل روتيني قدرًا كبيرًا من المسؤولية تجاه الآخرين، فهم يمتنون للغاية حتى لأقل قدر من الاعتراف. في الواقع، هذه واحدة من السمات المميزة للمستدخِل: امتنان كبير تقريبًا لأي نوع من التقدير أو المودة الخاصة.

## التعرف على إهمال الطفولة

يضمن عدم نضج الوالدين عاطفيًا أن أطفالهما سيعانون إهمالًا عاطفيًا ملحوظًا، ومع ذلك، غالبًا يكون هذا الحرمان العاطفي تجربة صامتة وغير مرئية بالنسبة إلى الأطفال. سيشعر هؤلاء الأطفال بالخواء لكنهم لن يعرفوا ماذا يسمونه، وسيكبرون وهم يعانون الوحدة العاطفية، لكنهم لن يعرفوا ما الخطأ. سيشعرون فقط بأنهم مختلفون عن الأشخاص الذين يبدو مرتاحين حقًا. (إذا كنت مهتمًا باستكشاف إذا عانيت الحرمان العاطفي في مرحلة الطفولة، فإن كتاب *Reinventing Your Life* الصادر عام ١٩٩٣ من تأليف جيفري يونج وجانيت كلوسكو، يُقدّم معلومات إضافية لمساعدة الأشخاص على تحديد إذا كانوا محرومين عاطفيًا).

غالبًا لا يملك الأشخاص أي فكرة عن تعرضهم للإهمال العاطفي إلى أن يقرأوا عنه لأول مرة، وعندما يأتي هؤلاء إلى العلاج النفسي، لا يُعرفون أنفسهم عادةً على أنهم قد أهملوا، ولكن عند الفحص العميق، تكون لديهم ذكريات تكشف أنهم لم يشعروا بتلقي الرعاية كما ينبغي في أثناء طفولتهم. تتضمن هذه الذكريات الشعور بالوحدة، وعدم الحماية في مواقف محتملة الخطورة، أو الشعور بأن الوالدين أو مُقدمي الرعاية لم يكونوا قلقين بما يكفي بشأن ما قد يحدث لهم. في كثير من الأحيان، كانوا يعرفون ببساطة أنهم بحاجة إلى توخي اليقظة والحذر والاعتناء بأنفسهم. تذكرت امرأة، عندما كان عمرها أربع سنوات، تركها وحيدة

على الشاطئ لأكثر من ساعة من دون أن تحاول والدتها العثور عليها، وأكّد آخرون هذه الذكرى. وتذكرت امرأة أخرى زيارة حمام سباحة عندما كانت طفلة صغيرة، والبقاء بعيدًا عن حافة الحمام لأنها متأكدة أن والدتها لم تراقبها.

مرة أخرى، يميل الاكتفاء الذاتي لدى الأطفال المستدخّلين إلى تكوين انطباع بأنهم ليست لديهم احتياجات. من المتوقع منهم أن يكونوا بخير وأن يعيشوا من دون أن يراقبهم أحد بعناية. يُوصفون بأنهم «أرواح مُسنة»، حيث يعتمد آباؤهم وأمهاتهم عليهم في فعل الصواب. إنهم يلتزمون عن طيب خاطر، ويلعبون دورًا مفرطًا في الاعتماد على الذات، والذي غالبًا يؤدي إلى حياة بالغة تتسم بالإفراط في إنهاك أنفسهم من أجل الآخرين.

### ————— قصة ساندرنا —————

عندما كانت ساندرنا في الحادية عشرة من عمرها، أرسلت مع شقيقها البالغ من العمر سبع سنوات إلى ولاية أخرى للإقامة مع أقارب في الصيف. من دون قلق، وضعتهما والدتهما على متن حافلة لمسافة خمسمائة ميل في رحلة طوال الليل حيث اضطررا إلى تغيير الحافلات في منتصف الليل. وعلى الرغم من أن شعور ساندرنا بالضيق والخوف، فإنها عرفت أن عليها حماية شقيقها الصغير. المواقف التي تجعل طفلاً آخر يصاب بالذعر ترسل الأشخاص المستدخّلين إلى حالة مركّزة بكثافة في أثناء اكتشافهم كيفية تولي الأمور. على حد تعبير ساندرنا: «كان أخي خائفًا جدًّا وبكى كثيرًا. كنت متحفظة وعلمتُ أن الأمر يقع على عاتقي كي أقوم به على أحسن ما يكون».

## — قصة بيثاني —

أرسلت بيثاني إلى البرازيل ذات صيف، عندما كانت تبلغ من العمر عشر سنوات، لتكون جليسة أطفال للابن الرضيع لشقيقها الأكبر غير المسؤول وزوجته الشابة الجديدة. كان شقيقها وزوجته يحبان الاحتفال ويذهبان ويجيئان كما يحلو لهما، بينما كانت بيثاني البالغة من العمر عشر سنوات تعتني ب ابن أخيها الرضيع. عندما انتهى الصيف، أجبرتها أمها على الإقامة في البرازيل والتغيب عن المدرسة حتى تتمكن من الاستمرار في مساعدة عائلة شقيقها. أخيراً، بدا أن شيئاً ما استفز والدتها في المنزل، وسافرت واستعادت بيثاني. كانت أمها مثلاً كلاسيكياً لوالدة مشغلة بذاتها وغير ناضجة عاطفياً: عمياء عن حقيقة أن الشخص المستدخِل القادر لا يزال طفلاً ويحتاج إلى الاهتمام به.

### أن يتعلم المرء تجاهل مشاعره الخاصة

الأطفال المضطرون إلى أن يصبحوا متجلدين، وإلى التعامل مع الأمور بأنفسهم قد يطورون موقفاً رافضاً تجاه مشاعرهم، وربما تعلموا الابتعاد عن المشاعر المؤلمة التي عرفوا أن والدهم غير الناضج عاطفياً لا يستطيع مساعدتهم بشأنها.

## — قصة ليا —

ذات يوم في أثناء العلاج النفسي، اعتذرت إليّ ليا، الناشئة في جو من الإهمال العاطفي، عن أنها «ما زالت مكتتبة». اقتنعت بأنني وجدت حزنها مزعجاً ومثيراً للسخط. اعتقدت ليا أن الشيء الوحيد الذي أردت سماعه هو أنها

أفضل حالاً حتى أشعر بالرضا عن نفسي بوصفي معالِجة ناجحة. كان من الصعب عليها تخيّل أنني سأكون مهتمة بما تشعر به حقاً. هذا من بقايا طفولتها، عندما أصبحت والدتها الباردة عاطفياً والانتقادية، منزعة بوضوح في أي وقت تُعبر فيه ليا عن مشاعرها. ردّاً على ذلك، طورت ليا الاعتقاد بأن أفضل طريقة للاتصال هي أن تصبح شخصاً «من السهل حبه» وليست لديه احتياجات عاطفية. لذلك، أخفت مشاعرها وحاولت أن تلعب دوراً يحبه الآخرون.

طوال طفولتها، حاولت ليا أن تكون مكتفية ذاتياً، وتساءلت كثيراً، كيف يمكنني أن أجعل نفسي كافية؟ كيف أشعر بالأمان؟ لم يخطر ببالها أن هذه ليست أسئلة على الطفل أن يجيب عنها. فقط الوالد أو الوالدة اليقظة عاطفياً هي التي بإمكانها أن تجعلها تشعر بأن كونها على طبيعتها أمر كافٍ.

### تلقي الدعم السطحي فقط

يظهر شكل آخر من أشكال الإهمال عندما يُقدّم الوالدان غير الناضجين عاطفياً مواساة سطحية، بحيث لا يكونان مفيدین على الإطلاق لطفل خائف. تذكرت امرأة أنها كانت إذا شعرت بالخوف في طفولتها، عرفت أنها ستضطر إلى تجاوز ذلك بمفردها، وعندما سألتها عما إذا كانت تتذكر الحصول على مساعدة في أي وقت للتغلب على مخاوفها، قالت: «أشعر كأنها فكرة غريبة بالنسبة إليّ. سيكون من اللطيف معرفة شخص يفهم، لكنني لم أشعر بشيء كهذا قط. لا أتذكر أن أي شخص قادر على المساعدة في التغلب على المخاوف التي كنت أعانيها. قالوا فقط أشياء عامة، مثل: «حسناً، ستكونين بخير»، «ستكون الأمور على ما يرام» أو «ليست هناك حاجة إلى الشعور بهذه الطريقة، ستشعرين بتحسن قريباً».

## المستدخلون مستقلون أكثر مما ينبغي

يمكن للإهمال العاطفي أن يجعل الاستقلال المبكر يبدو كأنه فضيلة. كثير من الناس الذين أهملوا في طفولتهم لا يدركون أن استقلالهم كان ضرورة وليس اختيارًا. لديّ عملاء يصفون هذا بعدة طرق، مثل: «كنتُ دائمًا الشخص الذي يعتني بي»، «لا شيء لا يمكنني التعامل معه بنفسني، لا أحب الاعتماد على أي شخص»، و«عليك أن تكون قادرًا على فعل ذلك من دون أي شخص آخر، ولا تدعهم يروك تتصب عرقًا».

مع الأسف، لا يتعلم الأطفال الذين أصبحوا مستقلين تمامًا كيفية طلب المساعدة في وقت لاحق من حياتهم عندما تكون متاحة طوعًا. غالبًا يقع على عاتق المعالجين النفسيين أو غيرهم من المستشارين إقناع هؤلاء الأشخاص بقبول حاجتهم إلى المساعدة كونها مشروعة.

## المستدخلون لا يرون الإساءة على حقيقتها

لأن المستدخلين يبحثون داخل أنفسهم عن أسباب تجعل الأمور تسير على نحو خاطئ، فقد لا يتعرفون دائمًا على الإساءة على حقيقتها. إذا لم يصف الوالدان سلوكهما الخاص بأنه مسيء، فلن يصفه طفلهما بهذه الطريقة أيضًا. حتى بوصفهم بالغين، لا يعرف كثير من الناس أن ما حدث لهم في الطفولة كان مسيئًا. نتيجة لذلك، فلن يتعرفوا على السلوك المسيء في علاقاتهم مع البالغين. على سبيل المثال، ترددت فيفيان في إخباري عن غضب زوجها، قائلة إنه كان أمرًا سخيًا وغير مهم للحديث عنه، ثم أخبرتني بخجل بأنه كان يكسر الأشياء عندما يغضب، وألقى ذات مرة مشروعهما الجرفي على الأرض لأنه أرادها أن تُبقي المنزل نظيفًا. كما اتضح، شعرت فيفيان بالحرج لإخباري بذلك، لأنها اعتقدت أنني سأقول إن سلوكه طبيعي وأخبرها بأنها تُهوّّل الأمر و«تجعل من الحبة قبة».



وروى عميل آخر، وهو رجل في منتصف العمر، حوادث إساءة المعاملة في الطفولة بلامبالاة، من دون أن يدرك مدى خطورة ذلك. على سبيل المثال، قال إن والده خنقه ذات مرة حتى بلل نفسه ثم حبسه في القبو، ومتذكرًا أن والده ألقى ذات مرة جهاز استريو، اعترف بأن والده «ربما كان حاد الطباع». في أثناء حديثه، أشار تصرفه بوضوح إلى تقبُّله هذا السلوك على أنه طبيعي.

### **المستدخلون يضطلعون بمعظم العمل العاطفي في العلاقات**

يضطلع المستدخلون بقدر كبير من العمل العاطفي في علاقاتهم الأسرية. وللتذكير، يتضمن العمل العاطفي استخدام المشاركة الوجدانية، والتبصر، وضبط النفس لتعزيز العلاقات والتوافق مع الآخرين. في العائلات السليمة، يؤدي الوالدان معظم العمل العاطفي مع أطفالهما، ولكن عندما لا يتعاملان جيدًا، غالبًا يدخل الطفل المستدخل في فجوة «الأبوة والأمومة». ربما يأخذ هذا شكل الإفراط في المسؤولية، مثل رعاية الأشقاء الصغار عندما يغرق الوالدان في أزمة، أو الانتباه لمشاعر الجميع لمعرفة الشخص المنزعج الذي تجب تهدئته.

### **تبني البهجة التعويضية**

يلعب الأطفال المستدخلون دورًا مرحًا وخفيفًا، وخصوصًا عندما يكون آباؤهم وأمهاتهم مكتئبين أو مسطحين عاطفيًا، في محاولة لتحقيق السعادة والحيوية في مناخ عائلي كئيب، وبفضل حيويتهم وروح الدعابة التي يتمتعون بها، يساعدون الآخرين على الشعور بأن الأمور ليست شديدة السوء. وصفت امرأة أداء هذا الدور بهذه الطريقة: «كنت دائمًا سعيدة. على سبيل المثال، في أثناء العطلات سأكون من يقول: «هيا نعلق الزينة!» فعلت ذلك لأن الناس في عائلتي كانوا منفصلين وغير متحمسين، وأدرك الآن

أنني كنت أبحث عن اتصال». كانت تؤدي قدرًا كبيرًا من العمل العاطفي لإثارة حماس عائلتها معها، حتى لو عني ذلك اضطرارها إلى حقنهم بروح العطفة بمفردها.

## أداء العمل العاطفي بالنيابة عن الوالدين

يتجنب الوالدان غير الناضجين عاطفيًا العمل العاطفي إذا استطاعا. ونتيجة لذلك، لا يتعاملان مع مشكلات أطفالهما العاطفية، أو مشكلات الانتباه، أو الصعوبات المدرسية، تاركين الأطفال يتخبطون بمفردهم، وعندما يحتاج أطفالهما إلى دعم عاطفي، يكون هذان الوالدان غير متعاونين بشكل خاص. على سبيل المثال، لا يكتريان عندما يشعر طفلهما بالأذى أو بالرفض بسبب أقرانهما، وبدلاً من محاولة فهم مآزق طفلهما الاجتماعي، يلقيان نصائح غير مجدية أو واهية. في النهاية. يتعلم الأطفال أن هذين الوالدين ببساطة لن يؤدي أي نوع من العمل العاطفي لمساعدتهم على التغلب على الشعور بالأذى.

فضلاً عن ذلك، فإن الحساسية الطبيعية لدى المستدخلين تدفعهم إلى القيام بعمل عاطفي لوالديهم. في بعض الأحيان، يمتد العمل العاطفي للطفل المستدخل ليشمل الرعاية الأبوية والأمومية للوالدين؛ الاستماع إليهما، وطمأنتهما، وحتى تقديم المشورة. يمكن أن ينجذب هؤلاء الأطفال إلى أداء دور الشخص الداعم عاطفيًا قبل وقت طويل من نضجهم بما يكفي لفعل ذلك. والأسوأ من ذلك، أن يتخلص أحد الوالدين في بعض الأحيان من المشكلات العاطفية المؤلمة بإلقائها على الطفل، ولكنه يتجاهل بعد ذلك أي نصيحة يحاول الطفل تقديمها. انعكاس الدور يمكن أن يستمر لفترة طويلة حتى مرحلة البلوغ، إضافةً إلى كونه موقفاً خاسراً، يتطلب هذا جهداً عاطفيًا مفرداً من الطفل.

منذ الطفولة وحتى سن الرشد، قدمت كانديس أذناً مصغية لمشكلات علاقات والدتها المزمنة. عندما سألتها كيف تأتّى لها أن تلعب هذا الدور المحيِّط مع والدتها، قالت كانديس: «أعلم أنني مستقرة أكثر منها عاطفياً. أنا معتادة على التعامل مع مشكلاتي من دون مساعدة والدتي، وبالتأكيد هي الأكثر احتياجاً في علاقتنا. إنها بحاجة إلى تشجيعي للدفاع عن نفسها. لديها دائماً مشكلة تتعلق بالشعور بأنها غير محبوبة، واحترامها لذاتها ليس موجوداً. أنا فقط أحاول مساعدتها في العثور على السعادة».

### الكذ في علاقات البالغين

يعتقد الكثير من الأطفال المستدخلين المتفائلين، أنهم عندما يكبرون سيقدرّون بشكل منفرد على حب شخص آخر في علاقة جيدة. عبّرت امرأة بعد تفكيرها في زواجها الفاشل قائلة: «اعتقدت أن بإمكانني أن أكون كافية لكلينا». يُتهم المستدخلون بتقديم القدر الأكبر من المشاركة الوجدانية والاضطلاع بأكثر من نصيبهم العادل في محاولة التعايش، ويلاحظون لفترة طويلة أنهم يُنهكون في حين أن الشخص الآخر لا يتغير على الإطلاق.

يتحمل المستدخلون في بعض الأحيان التراخي العاطفي عن طريق أداء كلا الدورين في تفاعلهم مع الناس، ويتصرفون كأن هناك تبادلاً في حين أنه ليس موجوداً. على سبيل المثال، يشكرون شخصاً ما على تحليه بالصبر في حين أنهم المنزعجون في الواقع، أو يتواصلون مراراً وتكراراً مع الأشخاص المتمركزين حول ذواتهم باعتناء لن ينالوه أبداً. إنهم على دراية بتوفير الحساسية المفقودة في أفراد أسرهم إلى درجة فعلهم ذلك تلقائياً

مع الجميع. يعوضون عدم اندماج الآخرين من خلال رؤيتهم الطف وأكثراً مراعاة مما هم عليه بالفعل.

أخبرني رجل عن وهمه المتفائل بشأن صديقه، قائلاً: «اعتقدت أنني بطريقة ما، يمكن أن أكون رائعاً للغاية إلى درجة أنها ستشعر بشيء لن يحدث لها على نحو طبيعي. تيقنت من قدرتي على إسعادها، وجعلها تحبني». اعتقد أن مشاعر صديقه شيء يمكنه تغييره.

كشفت إحدى العميلات عن مقدار العمل العاطفي الإضافي الذي بذلته في جميع صداقاتها: «مشكلتي هي محاولتي دائماً أن أكون لطيفة ومتواضعة، إذا فكرت فيما أريده أو أحتاج إليه، أخشى أن يعتقد الآخرون أنني غير مراعية أو أنني أحاول أن أكون لئيمة. أشعر بأنني يجب أن أقلق حيالهم طوال الوقت وإلا فأنا شخص سيء».

أدركت امرأة أخرى بعد طلاقها مقدار العمل العاطفي الذي اضطلعت به في العلاقة: «عندما يفعل زوجي بسبب أمور صغيرة، بدلاً من أن أقول له: «هذا سخيف تماماً»، أحاول تهدئته والتواؤم معه. كان أخرج عاطفياً. كيف فاتني ذلك لمدة عشر سنوات، ولم أر قدر الجهد الذي بذلته. بدلاً من ذلك، قلت لنفسي: كلانا يحاول إنجاز هذا الأمر. اعتقدت أنني ربما لم أكن زوجة صالحة كفاية، وتساءلت عما يمكنني فعله بشكل مختلف - ما الذي يمكنني فعله لتحسين الأمور. اعتقدت أن الجميع يعانون، وربما كان هذا هو شكل الزواج».

لماذا ينتهي الأمر بالمستدخلين في كثير من الأحيان إلى علاقات غير متوازنة، حيث يضطلعون بأكثر من نصيبهم العادل من العمل العاطفي؟ وسبب ذلك، أن المسقطين المحتاجين يميلون إلى السعي إلى المستدخلين المتسمين بالدفع والعطاء. في البداية، يُشعرون المستدخيل بالخصوصية من أجل تأمين العلاقة، ولكن بمجرد حصولهم على هذا الشخص، فإنهم يتوقفون عن أداء العمل العاطفي المتمثل في المعاملة بالمثل. يفاجأ المستدخلون بهذا التحول، ويلومون أنفسهم.

## اجتذاب الأشخاص المحتاجين

منذ سن مبكرة، يبدو المستدخلون مكتفين ذاتياً إلى درجة أن الأشخاص غير الناضجين عاطفياً لا يستطيعون مقاومة الاتكاء عليهم. يتمتع المستدخلون بقدرة عالية من الإدراك والحساسية إلى درجة أن الأشخاص الذين لم يلتقوهم من قبل يثقون بهم غريزياً في المواقف العصبية. وصفت عميلتي مارتين الأمر على هذا النحو: «أنا الشخص الذي يأتي إليه الآخرون للحصول على الدعم والأذن المصغية، حيث صوت الهدوء والحكمة. لا يتلقى الناس هذا النوع من الاستجابة كثيراً، لذلك يتدفقون عليّ وكأنني مكب نفايات لمشكلاتهم. أحاول فقط أن أكون صديقة جيدة وشخصاً داعماً، لكن ذلك يشجع الناس على وضع كثير من الأمور على كاهلي. يحدث هذا لي كثيراً».

من دون حتى أن يعرفوا ذلك، يشع الناس مثل مارتين بهالة اللطف والحكمة التي تجذب المحتاجين بشدة. من حسن الحظ، أدركت مارتين في النهاية أنها بحاجة إلى أن تكون انتقائية أكثر في توسيع نطاق مشاركتها الوجدانية الطبيعية وإيثارها، من أجل مصلحتها الخاصة، وعندما توقفت عن منح الوقت والاهتمام عشوائياً، اكتسبت مزيداً من الطاقة لحياتها.

في سياق العلاج، أدركت عميلة أخرى أخيراً مدى امتداد رعايتها التلقائية، حتى للأشخاص الذين لا تعرفهم. وجدت نفسها تنخرط مع غرباء ثرثارين في المصاعد، ومع مارة وحيدين حاولوا فتح محادثات غير مرغوب فيها. «هل لديّ لافتة حول رقبتي؟»، هكذا تعجبت. شعرت بأنها ملزمة بإعطاء الجميع استجابة دافئة، حيث تضطلع بالعمل العاطفي حتى مع أشخاص لم ترهم من قبل. والحقيقة أن الغرباء المحتاجين سوف يستحوذون على انتباه الشخص الحساس إذا أتاحت لهم أقل فرصة، سواء على متن طائرة، أو في المصعد، أو في أثناء الانتظار في الطابور.

## الإيمان بأن إهمال الذات يجلب الحب

يعتقد كثير من المستدخِلين لاشعوريًّا أن إهمال الذات علامة على كونك شخصًا صالحًا. عندما يُقدِّم الآباء والأمهات المنغمسون في ذواتهم مطالبات مفرطة بشأن طاقة أطفالهم واهتمامهم، فإنهم يعلمونهم أن التضحية بالنفس المثال الأجدر بالاقتراء، وهي رسالة من المحتمل أن يأخذها الأطفال المستدخِلون على محمل الجد. ولا يدرك هؤلاء الأطفال أن تضحياتهم بأنفسهم قد دُفعت إلى مستويات غير صحية بسبب تمرکز آبائهم وأمهاتهم حول الذات. يستخدم هؤلاء الآباء والأمهات أحيانًا المبادئ الدينية للترويج للتضحية بالنفس، مما يُشعر أطفالهم بالذنب تجاه رغباتهم في أي شيء لأنفسهم. بهذه الطريقة، فإن الأفكار الدينية التي يجب أن تكون مغذية روحياً تُستخدم بدلاً من ذلك كي يظل تركيز الأطفال المثاليين على رعاية الآخرين. لا يعرف الأطفال بطبيعتهم كيفية حماية طاقاتهم، ويجب تعليمهم كيفية الانخراط في الرعاية الذاتية الجيدة، وهو ما يحدث عندما يهتم الكبار باحتياجاتهم ويعززون حقيقة أنهم بحاجة إلى الراحة والتعاطف والاحترام. على سبيل المثال، يُعلِّم الآباء والأمهات المتمتعون بالحساسية أطفالهم ملاحظة إرهابهم والتعرف عليه، بدلاً من جعلهم يشعرون بالقلق والكسل بسبب حاجتهم إلى الراحة.

مع الأسف، يركز الآباء والأمهات غير الناضجين عاطفياً على أنفسهم إلى درجة أنهم لا يلاحظون عندما يكون أطفالهم متأثرين أو يبذلون قصارى جهدهم، ومن المرجح أن يستفيدوا من طبيعة الطفل الحساسة والمراعية، بدلاً من حماية الطفل من الإفراط في استخدامها. وإذا لم يُعلِّم الآباء والأمهات أطفالهم الرعاية الذاتية الجيدة، فلن يعرف هؤلاء الأطفال في مرحلة البلوغ كيفية الحفاظ على توازن عاطفي صحي بين احتياجاتهم واحتياجات الآخرين.

هذه هي الحال وخصوصًا مع المستدخِلين. بسبب اهتمامهم بالآخرين، يمكنهم التركيز بشدة على مشكلات الآخرين إلى درجة أنهم يغفلون عن احتياجاتهم الخاصة، ويتغاضون عن الكيفية التي يضرهم بها الاستنزاف العاطفي. إضافةً إلى ذلك، فهم مقتنعون سرًّا بأن مزيدًا من التضحية بالنفس والعمل العاطفي سيؤديان في النهاية إلى تبدُّل علاقاتهم غير المرضية، بهذا كلما زادت الصعوبات، حاولوا أكثر.

إذا بدا هذا غير منطقي، فتذكَّر أن أوهام التعافي هذه تستند إلى أفكار الطفل حول كيفية تحسين الأمور. في طفولتهم، يميل المستدخِلون إلى لعب دور المنقذ بوصفه دورًا للذات، ويشعرون بمسؤولية مساعدة الآخرين حتى إلى درجة إهمال الذات. يتضمن وهم التعافي الخاص بهم دائمًا فكرة «يقع على عاتقي إصلاح هذا الأمر». ما لا يمكنهم رؤيته هو أنهم اضطلعوا بمهمة لم يسبق لأحد أن أنجزها: تغيير الأشخاص الذين لا يسعون إلى تغيير أنفسهم.

من الصعب على المستدخِلين التخلي عن الكفاح كي يكونوا محبوبين، لكنهم في بعض الأحيان يدركون في النهاية أنه لا يمكنهم بمفردهم تغيير كيفية ارتباط شخص آخر بهم، فيشعرون بالاستياء ويبدأون الانسحاب عاطفيًّا. عندما يستسلم الشخص المستدخِل، قد يُفاجأ الشخص الآخر، بما أن الشخص المستدخِل استمر في مديده ومحاولة الاتصال لفترة طويلة.

## ملخص

يتسم الأشخاص المستدخِلون بالإدراك والحساسية الشديدين تجاه الآخرين. بسبب حاجتهم القوية إلى الاتصال، فإن النشأة مع والدين غير ناضجين عاطفيًّا مؤلمة بشكل خاص بالنسبة إليهم. يتمتع المستدخِلون بعواطف قوية، ولكنهم يتجنبون مضايقة الآخرين، مما يسهل على الآباء

والأمهات غير الناضجين عاطفياً إهمالهم. إنهم يطورون دوراً ذاتياً يركز بشكل مفرط على الآخرين، جنباً إلى جنب مع وهم التعافي بأنهم يستطيعون تغيير مشاعر الآخرين وسلوكياتهم تجاههم. يحصلون على القليل من الدعم من الآخرين، وينتهي بهم الأمر إلى الاضطلاع بالكثير من العمل العاطفي في علاقاتهم، مما يؤدي إلى الاستياء والإرهاق.

في الفصل التالي، سنلقي نظرة على ما يحدث عندما تستيقظ الذات الحقيقية للمستدخلين أخيراً ويرون أنهم يُقدّمون الكثير.





## الفصل السابع

### الانهيار والإفاقة

يصف هذا الفصل شعور الناس عند الإفاقة من دور غير لائق لعبوه لفترة طويلة. غالبًا تبدأ مرحلة الإفاقة بالشعور بالفشل أو بفقدان السيطرة، ويمكن أن تكون أعراضًا مؤلمة مثل الاكتئاب، والقلق، والتوتر المزمن، أو عدم النوم، وهي إشارات إلى أن الاستراتيجيات القديمة لإعادة كتابة الواقع أصبحت غير قابلة للاستدامة. هذه الأعراض النفسية والجسدية نظام تحذيري، يخبرنا بأننا بحاجة إلى العودة إلى التزامن مع مَنْ نحن وكيف نشعر حقًا.

#### ما الذات الحقيقية؟

يعود مفهوم الذات الحقيقية إلى العصور القديمة عندما ظهرت فكرة امتلاك الروح لأول مرة. شعر البشر دائمًا بوجود الذات الداخلية الأصيلة التي ترى وتختبر كل شيء، لكنها تقف بعيدًا قليلًا عما نفعله في العالم الخارجي. هذه الذات هي مصدر فرديتنا الاستثنائية ولا تتأثر بضغوط الأسرة التي تُشكّل أديارنا. تُعرف هذه الذات الداخلية بالعديد من الأسماء مثل: الذات الحقيقية، والذات الواقعية، وجوهر الذات (Fosha 2000)، لكنها جميعها ترمز إلى الشيء نفسه: الوعي الذي يقول الحقيقة عن مركز كيان الشخص.

يمكنك التفكير في الذات الحقيقية على أنها نظام عصبي للتغذية المرتدة شديد الدقة ومُطَّلَع ذاتيًا، حيث يوجه كل فرد نحو الطاقة والأداء الأمثلين. تشير الأحاسيس الجسدية المصاحبة لاختبار الذات الحقيقية إلى أنه مهما كانت هذه الذات، فهي قائمة في بيولوجيتنا بوصفنا بشرًا. إنها مصدر كل المشاعر الداخلية والحدس، بما في ذلك الانطباعات الفورية والدقيقة عن الأشخاص الآخرين، ويمكننا استخدام تقلبات الطاقة في ذواتنا الحقيقية كنظام إرشادي لإخبارنا عندما نكون على توافق مع مسار الحياة الذي يناسبنا جيدًا (Gibson 2000).

عندما نتفق مع ذواتنا الحقيقية، فإننا نرى الأشياء بوضوح ونشعر بأننا في حالة تدفق. يصبح تركيزنا على الحلول بدلًا من المشكلات، وتبدو الأمور ممكنة أكثر لأننا نولي اهتمامًا لاحتياجاتنا ورغباتنا الحقيقية. تدخل الفرص والأشخاص حياتنا ويساعداننا بطرق لم نتخيلها قط، وفي الواقع نصبح «أكثر حظًا».

## ماذا تريد الذات الحقيقية؟

ذاتك الحقيقية لديها نفس احتياجات الطفل المزدهر السليم؛ أن تنمو، وأن تُعرف، وأن تُعبر عن نفسها. قبل كل شيء، تستمر ذاتك الحقيقية في الدفع من أجل توسعك، كما لو كان تحقيق ذاتك أهم شيء على وجه الأرض، ولهذه الغاية، تطلب منك قبول توجهاتها ورغباتها المشروعة. لا اهتمام لها بأي أفكار يائسة توصلت إليها في مرحلة الطفولة فيما يتعلق بوهم التعافي أو دور الذات. تريد فقط أن تكون حقيقيًا مع الآخرين ومخلصًا في مساعيك الخاصة.

يظل الأطفال متسقين مع ذواتهم الحقيقية إذا كان البالغون المهمون في حياتهم يدعمون ذلك. ومع ذلك، عندما يُنتقدون أو يُعيبون، فإنهم

يتعلمون الشعور بالحرج من رغباتهم الحقيقية. عن طريق التظاهر بأنهم ما يريدونه آباؤهم وأمهاتهم، يعتقد الأطفال أنهم وجدوا الطريق إلى كسب حب هؤلاء الآباء والأمهات. يُسكتون ذواتهم الحقيقية ويتبعون بدلاً منها توجيهات أدوارهم الذاتية وأوهامهم. في هذه العملية، يفقدون الاتصال بواقعهم الداخلي والخارجي.

### تمرين: الإفاقة على نفسك الحقيقية

سواء كنت مستدخلاً أو مسقطاً، إذا كنت غافلاً عن احتياجاتك العميقة، فستستخدم ذاتك الحقيقية الأعراض العاطفية لإفاقتك حتى تتمكن من البدء بالاعتناء بنفسك. تريدك ذاتك الحقيقية أن تنعم بسلام العيش وفقاً للواقع. والحيلة هي التعرف على علامات الكرب لدى هؤلاء المنقذين. سيساعدك هذا التمرين على أن تصبح أكثر وعياً بذاتك الحقيقية. ستحتاج إلى ورقة واحدة وقلم، ثم اطوِ قطعة الورق بالطول لأسفل من المنتصف، بحيث يمكنك رؤية نصف الصفحة فقط في كل مرة، ثم اكتب عنواناً في كل نصف: «ذاتي الحقيقية» و«دوري الذاتي».

أولاً، وجّه الورقة بحيث ترى فقط النصف المُعنون «ذاتي الحقيقية»، ثم فكّر في نفسك كطفل. تعمّق وكن صادقاً. كيف كنت قبل أن تبدأ بمحاولة أن تكون شخصاً آخر؟ قبل أن تتعلم كيف تحكم على نفسك وتنتقدها، ما الذي استمتعت بفعله؟ ما الذي جعلك تشعر بالرضا؟ إذا استطعت أن تكون الشخص الذي أنت عليه حقاً (ولا داعي إلى القلق بشأن المال)، فكيف ستكون حياتك الآن؟

أوصي بالنظر إلى ما كنت عليه قبل الصف الرابع. ما الذي اهتمت به؟ من الأشخاص المفضلون لديك وما الذي أعجبك بشأنهم؟ إذا كان لديك وقت فراغ، ماذا وددت أن تفعل؟ كيف تحب أن تلعب؟ ما فكرتك عن يوم

مثالي؟ ما الذي رفع طاقاتك حقًا؟ اكتب أفكارك حول هذا من دون ترتيب معين، كيفما تأتي إليك، تحت عنوان «ذاتي الحقيقية».

عند الانتهاء من تلك القائمة، اقلب الورقة إلى النصف المُعنون «دوري الذاتي». فكّر في الشخص الذي اضطررت إلى أن تصبح عليه لتشعر بالإعجاب والحب. هل أنت الآن منخرط في أشياء لا تهتم بها حقًا؟ ما الذي تُرغم نفسك على فعله لأنك تعتقد أن هذا يعني أنك شخص جيد؟ هل هناك أشخاص تتعامل معهم ويستنفدون طاقتك ويُشعرونك بالاستنزاف؟ ما الذي تقضي فيه وقتًا ويكون مملًا بالنسبة إليك؟ كيف تصف الدور الاجتماعي الذي تحاول لعبه؟ كيف تتمنى أن يراك الآخرون؟ ما سمات شخصيتك التي تحاول التستر عليها؟ ما الأمر الذي يسعدك ألا يعرفه أحد عنك؟ عند الانتهاء، ضع الورقة بعيدًا لمدة يوم على الأقل. ثم افتحها، وابسطها من المنتصف، وقارن بين الجانبين. هل تعيش وفق ذاتك الحقيقية، أم أن دورك الذاتي يهيمن على حياتك؟

## الانهيار في سبيل الإفاقة

يعاني الناس الانهيارَ عندما يبدأ ألم العيش في دور الذات وأوهام التعافي في الرجحان على أي فوائد محتملة. تكشف أغلب مشكلات النمو النفسي عن بعض الحقائق المؤلمة حول ما نفعله في حياتنا. يساعد العلاج النفسي وما شابه ذلك على إدراك الحقائق التي نعرفها بالفعل في قرارة أنفسنا. عندما تمر بحالة انهيار، فإن السؤال الجيد الذي يجب طرحه هو ما الذي ينهار فعلاً، وعادةً نعتقد بأنها ذاتنا. ولكن ما يحدث هو أن نضالنا لإنكار الحقيقة العاطفية ينهار. الكرب العاطفي إشارة إلى أنه من الصعب أن تظل غير واعٍ عاطفيًا، هذا يعني أننا على وشك اكتشاف ذاتنا الحقيقية وراء كل هذه القصة.

تريدك ذاتك الحقيقية أن ترى ما يحدث بالفعل، وتحاول إفاقتك لأنها تريد منك التوقف عن الاعتقاد بأن والديك غير الناضجين عاطفياً يعرفان الأفضل لك، وأن خلق دور للذات أفضل من كونك ما أنت عليه حقاً. إنها أدري من أن تسمح للوهم بإدارة حياتك.

لاحظ عالم النفس التنموي جان بياجيه (١٩٦٣) أنه كي يتعلم الناس أي شيء جديد، فيجب أن يتفكك نمطهم العقلي القديم ويعيد صياغة نفسه حول المعرفة الجديدة الواردة إليه. هذه العملية التي تتضمن الانهيار الداخلي والتكيف هي مفتاح التطوير الفكري المستمر. وبالمثل، وضع الطبيب النفسي البولندي كاجميش دابروفسكي (١٩٧٢) نظرية مفادها أن الكرب العاطفي علامة على النمو وليس بالضرورة المرض. لقد رأى أن الأعراض النفسية تأتي من دافع نشط حديثاً ليستحث النمو، وصاغ مصطلح «التفكك الإيجابي» لوصف الأوقات التي ينهار فيها الناس داخلياً، من أجل إعادة التنظيم في كائنات أكثر تعقيداً من الناحية العاطفية.

لاحظ دابروفسكي أن بعض الأشخاص تمكنوا من إنماء شخصياتهم نتيجة لهذه الاضطرابات، بينما عاد آخرون إلى ما كانوا عليه من قبل، ولاحظ أن الأشخاص غير المدركين نفسياً من غير المرجح أن يتغيروا كثيراً بعد الاضطرابات العاطفية. ومع ذلك، بدأ أشخاص آخرون يأخذون فترات الكرب العاطفي فرصة للتعرف على أنفسهم، ومواجهة الظروف العاطفية الصعبة بفضول وبرغبة في التعلم منها. شعر دابروفسكي بأن هؤلاء الأشخاص لديهم إمكانات تنموية دفعتهم ليصبحوا أكثر كفاءة واستقلالية. اعتقد دابروفسكي أن الأفراد الذين يمكنهم تحمّل المشاعر السلبية يميلون إلى امتلاك الإمكانات التنموية الأعلى، ورأى أن المشاعر السلبية هي القوة الدافعة وراء الكثير من التطور النفسي البشري، لأن المشقة التي تسببها هذه المشاعر تحفز الأشخاص الطموحين لإيجاد حلول. بدلاً من الانغلاق أو اتخاذ موقف دفاعي عند مواجهة تجارب صعبة، يحاول الأشخاص ذوو

الإمكانات التنموية اكتشاف فهم أعمق لأنفسهم وللواقع، وعلى استعداد للانخراط في التأمل الذاتي لتحقيق هذه الغاية، حتى لو انطوى هذا على شك مؤلم في النفس. على الرغم من أن عدم اليقين المتأصل في عملية الفحص الذاتي هذه يمكن أن يخلق نواتج ثانوية مثل القلق أو الذنب أو الاكتئاب، فإن معالجة هذه الأسئلة العميقة تنتج في النهاية شخصية أقوى وأقدر على التكيف.

### — قصة أيلين —

وجدت عميلتي أيلين الدعم والتأييد في أفكار دابروفسكي. امرأة ذات بصيرة، واستفادت بشكل كبير من العلاج النفسي على مر السنين. جعلها حبها للتعلم ترغب في فهم نفسها وفهم الآخرين، لكن عائلتها رأت هذا النوع من الاهتمام النفسي علامة على سوء التوافق.

عندما سعت أيلين إلى العلاج النفسي بعد علاقة حب مدمرة للغاية، اعتقدت عائلتها أنها سخيفة ووصفتها بـ«المريضة». بدلاً من أن يروا أيلين تستخدم ألمها العاطفي كأداة للنمو وفهم الذات، تساءلوا عن سبب إهدارها كثيرًا من الوقت والمال في نبش الماضي.

عرفت أيلين أنها تفعل الأمر الصائب عن طريق المجيء إلى العلاج النفسي، لكنها قلقت من أنها ربما كانت المريضة في العائلة. على أحد مستويات إدراكها، كانت أدري من ذلك، بناءً على وعيها بعدم نضج والديها، واندفاعهما، وتجنب الحميمية العاطفية. لكن لا يزال غريبًا بالنسبة إليها كونها العضو الوحيد في عائلتها الذي شعر بالحاجة إلى المساعدة.

ساعد تعرّف أيلين على فكرة دابروفسكي عن التفكك الإيجابي في رؤية كربها العاطفي آلامًا متنامية. وبمجرد أن علمت بنظرية النمو لدابروفسكي، شعرت بالفخر بنفسها لكونها الشخص الوحيد في عائلتها، الراغب في استكشاف محنته من أجل إيجاد طريقة صحية للعيش.

### الإفاقة من دور الذات الذي عفى عليه الزمن

غالبًا يستمر الناس في لعب أدوار طفولتهم حتى مرحلة البلوغ، لأنهم يعتقدون أن ذلك يحافظ على سلامتهم وأنه الطريقة الوحيدة ليكونوا مقبولين، لكن عندما تكتفي الذات الحقيقية من لعب الأدوار، يتلقى الناس دعوة للإفاقة في شكل أعراض عاطفية غير متوقعة.

### ————— قصة فيرجينيا —————

جاءت دعوة فيرجينيا للإفاقة على شكل بداية مفاجئة لنوبات الهلع التي حدثت عندما شعرت بانتقاد شقيقها الأكبر براين المستبد والمطلق للأحكام. كانت فيرجينيا قلقة دائمًا بشأن ما يعتقد الناس عنها، إلى درجة أن الأحداث الاجتماعية بالنسبة إليها سباقات ترياثلون مرهقة لقراءة الآخرين، ومحاولة عدم الإساءة، وتخيل الرفض الوشيك. في العمل، كانت مهووسة بشكل بائس بالطريقة التي يراها الناس بها. جاءت فيرجينيا إلى العلاج النفسي للسيطرة على ذعرها (وفعلت ذلك)، لكن انتهى بها الأمر أيضًا إلى إدراك شعورها بأنها لم تكن مقبولة في طفولتها.

من خلال العلاج النفسي، أدركت فيرجينيا أن براين



لديه الطريقة الراضة نفسها مثل والدهما المتوفى الذي ترك فيرجينيا دائماً شاعرة بأنها خرقاء وغير محبوبة. بدأت تفهم أن قلقها الاجتماعي انعكاس لدورها في طفولتها، حيث حاولت باستمرار من دون جدوى كسب حب والدها الناقد والمحتقر. كان وهم التعافي اللاشعوري لديها هو أنها ذات يوم ستكون «صائبة» بما يكفي للحصول على استحسانه، واتخذت بلا وعي لعب دور الطفل الخائف والعاجز بالنسبة إلى شخصية والدها الحكيمة والقوية، والآن أصبح براين هو بديله.

أشارت نوبات قلق فيرجينيا إلى أنها بدأت التشكيك في اعتقاد طفولتها بأن الشخص الممثل للسلطة دائماً على حق. قالت لي: «إذا عبّر الناس عن أي استياء مني، وخصوصاً الرجال، أشعر بالخوف وأفترض تلقائياً أنني يجب أن أكون مخطئة». لكنها الآن قادرة على رؤية علاقتها مع براين بشكل أوضح: «كنت أضعه على قاعدة التمثال، كأنه إله. إنه لا يهتم بأمرى، لكنني سمحت له بتحديد ما إذا كنت أشعر بالرضا أم لا، كنت دائماً شديدة الاهتمام برأيه، لكنني الآن أصبحت مكتفية ذاتياً على نحو أكبر. أشعر كأنني أتعلم أن أصبح فرداً فحسب».

لولا نداء الإفاقة من نوبات الهلع التي تعرضت لها، ربما استمرت فيرجينيا في الإذعان للآخرين في سحابة من قلق استنكار الذات. أدت هذه النوبات إلى وعي جديد لم تعد فيه بحاجة إلى قبول قصة عصمة الذكور التي لُقنتها في طفولتها، وهي قصة دمرت احترامها لذاتها بوصفها امرأة بالغة. انهار دورها الذاتي المتمثل في كونها الفتاة الصغيرة الضعيفة والمرتبكة، لأنها أدركت أن بوسعها اختيار إذا أرادت

التواصل مع براين أم لا، وتمكنت أخيراً من إدراك ما شعرت به حقاً تجاه والدها وشقيقها اللذين جعلها معاً أقل أفراد الأسرة أهمية. كُسرت التعويذة.

---

### تمرين: تحرير نفسك من دور هزيمة الذات

توقف لحظة الآن لكتابة وصف موجز لشخصية أحد ما في حياتك يُشعرك بالتوتر أو الصغار. وبعد ذلك، فكّر في كيفية تصرفك مع هذا الشخص، ثم اكتب وصفاً موجزاً لدور الذات الذي تلعبه مع هذا الشخص. انظر إذا كان يمكنك اكتشاف وهم تعافٍ يدفعك إلى السعي إلى الحصول على استحسان هذا الشخص بأي ثمن. كم من الوقت أمضيته متمنياً أن يتصرف هذا الشخص تجاهك بشكل مختلف؟ هل تعتقد أنك ربما تلعب دوراً ماحياً للذات لم يُعد يخدمك بعد الآن؟ هل أنت مستعد لرؤية نفسك بشكل مختلف والتواصل مع هذا الشخص كما تفعل مع أي شخص آخر؟

---

### الإفاقة على ما تشعر به حقاً

في بعض الأحيان، يعني التخلي عن وهم التعافي الذي يدور حول كيفية فوزنا بالحب أخيراً، أنه يتعين علينا مواجهة المشاعر غير المرغوب فيها تجاه الأشخاص المقربين إلينا. يميل كثير منا إلى الشعور بالذنب وبالخجل بسبب المشاعر التي نراها غير مقبولة. نحن مقتنعون بأن الطريقة الوحيدة لنكون أشخاصاً صالحين هي قمع هذه المشاعر. ومع ذلك، إذا سحقتنا مشاعرنا الحقيقية لفترة طويلة، فستطفو بطريقة تجبرنا على التوقف والنظر إلى الخطأ.

امتلكت تيلده الكثير كي يُشعرها بالامتنان، لذلك لم تستطع التوقف عن الشعور بالذنب. وُلدت لأم عازبة تقوم بالأعمال المنزلية لدعم كليهما. جاءت والدتها كاجسا إلى الولايات المتحدة من السويد لتحقيق حياة أفضل لطفلتها، وجمعت كل سنت يمكنها كسبه حتى تحصل تيلده على تعليم جيد. استفادت تيلده استفادة كاملة من فرصها وحصلت في النهاية على درجة متقدمة في تصميم الجرافيك بمنحة دراسية. اقتربت من نهاية تدريبها عندما أتت لرؤيتي بسبب نوبة من الاكتئاب الشديد، وعلى الرغم من أنها كانت لا تزال قادرة على العمل، فإن كل صباح بدأ بالنضال من أجل اتخاذ إجراء، وبمجرد نهوضها من السرير، تتوق إلى الزحف مرة أخرى تحت الأغشية.

تبعنا بداية اكتئابها من مكالمات هاتفية أجرتها مع والدتها التي أصبحت نكدة ومفعمّة بالمرارة بشكل متزايد مع اقتراب تيلده من إكمال دراستها. كانت كاجسا دائماً عاطفية، ولم تدع تيلده تنسى قَطُّ كيف ربتها بمفردها بعد أن تخلى عنها والدها، وكيف جاءت إلى الولايات المتحدة. في كل محادثة، اشتكت كاجسا من اعتلالات جسدية، ومن الأشخاص الذين أخطأوا بحقها مؤخرًا. كانت تيلده متعاطفة، وإلى جانب ذلك، شعرت بأنها مدينة لأمها بكل شيء، لكن الإجهاد الناتج عن الاستماع بلا حول ولا قوة إلى بؤس كاجسا الغاضب أرهاقها، شعرت أن لا شيء أبدًا مما قالت له لوالدتها بدا أنه يساعدها.

سألتُ تيلده عن شعورها عندما تخلت كاجسا عن تعاطفها

واستمرت في شكواها. في البداية، تحدثت تيلده فقط عن مدى شعورها بالذنب لعدم قدرتها على جعل والدتها تشعر بتحسن، وأنها ابنة سيئة لاستمتاعها بحياتها بينما تعاني كاجسا. لكن عندما أصررتُ وسألتها كيف شعرت جسدياً عندما سمعت صوت والدتها، سمحت تيلده أخيراً لنفسها بأن تشعر بذلك، وبدأت مذهولة عندما حددت الشعور، قالت بصوت هامس: «أنا لا أحبها».

كانت هذه حقيقة تيلده العاطفية التي كانت في حرب مع وهم التعافي في طفولتها، من مَنَح كاجسا أخيراً ما يكفي من الحب لتعويض حياتها المخيبة للآمال. منع شعور تيلده المبالغ فيه بالذنب وبالامتنان، من اختبار مشاعرها الحقيقية تجاه والدتها. كانت قصة العائلة الصارمة هي أن كاجسا ضحت بكل شيء ومن ثمَّ تستحق اهتمام تيلده الكامل وتفانيها. عندما بدأت تيلده تستاء من شكوى والدتها المستمرة، حوّل ذنبها غضبها غير المعترف به إلى اكتئاب.

تلاشى اكتئاب تيلده بمجرد قبولها لمشاعرها الحقيقية تجاه كاجسا. وأخيراً، سمحت لنفسها بمعرفة أنها لا تحب والدتها، على الرغم من امتنانها لها، وأطلق سراحها من مأزق مستحيل، وأدركت أنه لا يزال بإمكانها الاتصال بوالدتها، لكنها لم تضطر إلى التظاهر بالشعور بالطريقة «الصحيحة».

---

### تمرين: استكشاف إذا كانت لديك مشاعر خفية

يمكنك القيام بهذا التمرين في أي وقت تشعر فيه بالقلق أو بحالة مزاجية سيئة. في تلك الأوقات، اسأل نفسك إذا كنت تشعر ببعض المشاعر

الخفية، وضع في حسابك الأوقات التي تشعر فيها بالسوء، ولاحظ إذا كانت مرتبطة بالتفكير في شخص معين. (من واقع خبرتي، فإن المشاعر التي يبدو الناس أكثر ترددًا للاعتراف بها، هي الخوف من شخص ما أو عدم حب شخص ما).

عندما تفكر في كيفية صياغة مشاعرك المكبوتة حول هذا الشخص في كلمات، أوصي بالتحدث كطالب في الصف الرابع، باستخدام جمل بسيطة وواضحة. أيضًا، تمرن على هذا في مكان يتسم بالخصوصية حتى لا تقلق بشأن ردود أفعال الآخرين، ثم دع نفسك تتحدث (أو تهمس) بحقيقتك الصادقة بصوت عالٍ. يمكنك تجربة عبارة مثل: «لا يعجبني عندما يقوم هذا الشخص ب...» لتصف سلوكه. عندما تصطدم بمشاعرك الحقيقية، ستشعر بالتححرر من التوتر أو بالراحة في جسدك. لا تدع الشعور بالذنب يمنعك، أنت تتحدث مع نفسك لاكتشاف ذاتك، ولا أحد يستطيع سماعك، والأمر آمن تمامًا.

يعتقد بعض الأشخاص أنه من الضروري مواجهة الشخص الآخر للحصول على حل حقيقي، لكنني أعتقد أن هذا يؤدي إلى نتائج عكسية، ويثير كثيرًا من القلق، حيث يؤدي الكشف عن المشاعر في وقت مبكر جدًا إلى إغراقك بقلق غير ضروري - ناهيك بالمخاطرة برد فعل عنيف - بينما تبدأ لتوَّك الاتصال بمشاعرك الحقيقية. يمكنك دائمًا التحدث إلى الشخص لاحقًا إذا رغبت في ذلك. لكن عليك أولاً أن تستعيد قدرتك على التحدث عن مشاعرك مع نفسك، ولأكون واضحة، ما يساعد ليس إخبار الشخص الآخر، بل معرفة ما تشعر به حقًا. مجرد الاعتراف بمشاعرك الحقيقية، والتعبير عنها بصوت عالٍ يمكن أن يُحدثنا فرقًا كبيرًا في استعادة سلامك العاطفي.

لأن الغضب تعبير عن الفردية، فهو العاطفة التي غالبًا يعاقب الوالدان غير الناضجين أطفالهما على الشعور بها، ولكن الغضب يمكن أن يكون عاطفة مفيدة، لأنه يمنح الناس الطاقة لأداء الأمور بشكل مختلف، ويسمح لهم برؤية ذواتهم مستحقة الدفاع عنها، وغالبًا يكون علامة جيدة عندما يبدأ الأشخاص المسؤولون أو القلقون أو المكتئبون أكثر مما ينبغي بإدراك شعور الغضب بوعي. يشير ذلك إلى أن ذواتهم الحقيقية تبرز في المقدمة وأنهم بدأوا يهتمون بأنفسهم.

### — قصة جايد —

اعتادت جايد الشعورَ بالسوء تجاه نفسها لشعورها بالغضب كثيرًا، خصوصًا لأن غضبها موجّه نحو والديها. اعتقدت لسنوات أن الحل هو التظاهر بعدم وجود تلك المشاعر. شعرت جايد سرًا بالقلق لأنها كانت ناقمة وتشعر بالحنق من دون سبب وجيه.

لكن يبدو أن غضب جايد له جذوره في كيفية تجاهل والديها المنصرفين وغير المنخرطين عاطفيًا مع مشاعرهما. وعندما بدأت جايد أخيرًا التفكير في غضبها من إهمال احتياجاتها العاطفية، كانت قادرة على رؤية الأمر بشكل مختلف: «الآن أعتقد أنه سيكون بي خطبٌ ما إذا لم أغضب! هناك كثير من الأسباب التي تجعلني غاضبة، وغضبي يأتي من صميم نفسي، ومن المشجّع للغاية أن تكون غاضبًا. لا أريد أن أعيش كذبة بعد الآن، كانت محاولة أحادية ومحبطة للتواصل مع والدي، فالوجود معهما يعني العزلة».

تمكنت جايد بعد تقبُّل غضبها، من رؤية وهم التعافي الخاص بها بوضوح لأول مرة. اعتقدت أنها تستطيع أن تُشفي عائلتها بأن تكون مُحبة إلى أقصى درجة. وإليك كيف صاغت الأمر: «حاولت أن أرى الجميع طيبين. ظننت أن بعضهم يحبون بعضًا. كنت ساذجة. اعتقدت أنه إذا كنت لطيفًا مع الناس، فستنصلح الأمور في نهاية اليوم، وأن والدَي سيحباني حقًا، وأن أخي وأختي قد يهتمان بما أنا مهتمة به. لكنني الآن تعلمت أنني بحاجة إلى فعل ما هو مناسب لي والثقة بنفسِي. فأنا حقًا أستمع بصحبتِي الخاصة، ولا أريد أن أضيع وقتي بعد الآن. أمل أن أجد أشخاصًا يمكنني الثقة بهم، ولن أحاول إنجاح الأمر مع الأشخاص المتباعدين أو غير الداعمين. سأكون ودودًا ومهذبة، ولكنني لن أقرب لمجرد الشعور بخيبة الأمل».

## الإفاقة على رعاية ذاتية أفضل

يشتهر المستدخلون بعدم الاعتناء جيدًا بأنفسهم لاعتقادهم أن الأمر يقع على عاتقهم لتحسين أو إصلاح كل شيء، فغالبًا ينتهي بهم الأمر إلى إهمال صحتهم، وخصوصًا الحاجة إلى الراحة. في أثناء عملهم على الاهتمام بكل ما يعتقدون أن عليهم فعله، يتجاهلون حتى الإشارات الجسدية الأساسية، بما في ذلك الألم والتعب.

## ———— قصة لنا ————

عاشت لنا حياة مضغوطة للغاية على الرغم من بذلها قصارى جهدها لإبقاء الأمور بسيطة، وشعرت دائمًا كأن الوقت ينفد منها. كأن هناك صوتًا في رأسها يخبرها دائمًا بأن تستمر في

دفع نفسها، وأن جهودها لم تكن كافية قَطُّ. حتى الأنشطة الممتعة مثل العزف على البيانو أصبحت سباقات ماراثون كان عليها أن تتغلب فيها على الكسل وأن تبذل قصارى جهدها. لم تمنح نفسها استراحة قَطُّ حتى استنزفت بالكامل.

إضافةً إلى عملها المحموم في وظيفتها بدوام كامل، كانت مطالب الآخرين التي تصورتها باستمرار، وصولاً إلى حيواناتها الأليفة والطيور التي تُطعمها في فناء منزلها، تُملي عليها حياتها. يمكن للنبته المتساقطة أن تملأها بالشعور بالذنب لأنها لمستها في وقت أبكر.

عندما التحقت لنا بفصل تمارين رياضية لمساعدتها على الاسترخاء، أنهكت نفسها في محاولة المواكبة والقيام بكل شيء على أكمل وجه، وفي أثناء الفصل، قالت لنفسها: «يجب أن أكون قادرة على القيام بذلك. هذه أمور تافهة». في صباح اليوم التالي استيقظت وهي غير قادرة على التفكير أو العمل على نحو جيد، لكنها لم تدرك مبالغتها في الأمر حتى حاولت صعود بعض الدرجات، وعند هذه النقطة وجدت أنها متألّمة للغاية إلى درجة أنها بالكاد تمكنت من رفع ساقها.

كانت لدى لنا عادة طويلة الأمد، عززتها والدتها المتطلّبة، لتجاهل إشارات جسدها حول التعب. في طفولتها، إذا لم تنجز الأمور بالسرعة الكافية أو تعمل بجد بما يكفي، فستعاقبها والدتها لكونها كسولاً. نتيجة لذلك، لم تفعل الأشياء بالسرعة التي تناسبها، ولم تكن حساسة لحدودها الجسدية.

دُرِبَت لنا على الاعتقاد بأن كونك شخصًا جيدًا يعني الإنهاك من أجل الإنجاز، حتى لو عني ذلك دائمًا أن تكون غير متوازن إلى حدٍّ ما، وغير مستعد أبدًا. في سعي لنا إلى



الحصول على استحسان أمها وحبها، طورت الاعتقاد بأن لها قيمة ما فقط عندما تحاول بكل جهدها. كان وهما للتعافي في طفولتها أنها يومًا ما ستحاول بشدة إلى درجة أن أمها ستحول من مديرة مهام غير راضية دائمًا، إلى والدة مقدرة أدركت إلى أي مدى عملت ابنتها بجد لإرضائها.

شجع المجتمع أيضًا على نحو عام جهود لينا الشاملة، من خلال ضوابط ثقافية مثل «ابذل قصارى جهدك» أو «لا تستسلم أبدًا» أو «دائمًا افعل أقصى ما في وسعك». بالنسبة إلى شخص مُحفَّز أكثر مما ينبغي مثل لينا، هذه الرسائل بمنزلة سُم للعقل. من المرهق بلا داع أن تبذل قصارى جهدك دائمًا، ومن المنطقي أكثر أن تعرف متى تفعل أقصى ما في وسعك ومتى لا تفعل ذلك. من حسن الحظ، بمجرد أن أدركت لينا ما كان يفعله بها وهم التعافي الخاص بها، تمكنت من إعادة ضبط قيمها ووضع احتياجاتها الخاصة في الحسبان.

## الإفاقة من خلال انهيارات العلاقة

تمثل مشكلات العلاقات فرصة كبيرة للإفاقة، وبالنظر إلى ميلنا إلى لعب الأنماط المؤلمة التي تعلمناها في الطفولة في علاقاتنا مع البالغين، فليس من المفاجئ أن يأتي كثير من الناس للعلاج النفسي بسبب مشكلات في العلاقات، ولأن علاقات البالغين الحميمة شديدة الإثارة عاطفيًا، فإنها تميل إلى تنشيط المشكلات التي لم تُحل بشأن عدم تلبية احتياجاتنا العاطفية. غالبًا نسقط المشكلات المتعلقة بآبائنا وأمهاتنا على شركائنا، وعندها نصبح أكثر غضبًا منهم لأنهم لا شعوريًا يُذكروننا بالماضي، إضافةً إلى ما يحدث في الوقت الحاضر أيًا كان.

وصل مايك إلى الحضيض مؤخرًا بعد تقليص ساعات عمله الذي تركه مفلسًا تقريبًا، دارت حياته بالكامل حول كونه ناجحًا في أعين الآخرين، وخصوصًا زوجته ووالدته. الآن في العلاج النفسي، عمل بجد لتحديد القيم التي تماشى بشكل أكبر مع ذاته الحقيقية. في هذه العملية، بدأ بتقدير نفسه لما هو عليه، بما في ذلك مواطن قوته ومواهبه الفريدة.

قال مايك وهو يفكر في ماضيه: «لم أتخذ قرارات بناءً على ما شعرت به، بل بناءً على ما أراده الآخرون، وكنت أفعل هذا منذ خمسة وثلاثين عامًا، بما في ذلك تحمُّل زواج من دون حب، وليس لديّ ما أظهره من أجله، ولكن ربما أردت حدوث مشكلاتي الأخيرة. كنت آمل أن تنهار الأمور. تعرضت للتقريع والذم والإذلال، والآن أنا على وشك التسريح من العمل، لكنني أخبرك، أنا سعيد».

على الرغم من خسارته المادية وخيبات أمله، فقد تمكن مايك أخيرًا من التخلي عن وهم التعافي بأنه سيكون محبوبًا إذا اعتنى بالجميع على حسابه الخاص. كان الدين المالي الهائل الذي تكبده بسبب طلاقه مجازًا مناسبًا لما كلفه كونه شخصًا لم يكن على حقيقته لسنوات عديدة.

بعد أن أدرك مايك إلى أي مدى كان يائسًا ليقبله الآخرون، قال: «لم أعتقد أنني جيد مثل الآخرين». ثم نظر إليّ وابتسم وسألني: «إذن كيف تعرّفين الشخص الناجح؟»، وردًا على سؤاله قال: «أعتقد، أولاً وقبل كل شيء، أن تتخلص من «الناجح» ثم ترى من أنت بوصفك إنسانًا».

## الإفاقة من إضفاء المثالية على الآخرين

من أصعب الأوهام التي يمكن الإفاقة منها هو الاعتقاد بأن والدينا أكثر حكمة، ويعرفان أكثر مما نعرف. قد يكون من المحرج وحتى من المخيف بالنسبة إلى الأطفال أن يروا نقاط ضعف والديهم. وحتى بوصفهم بالغين، يقاوم الناس بشدة رؤية عدم نضج آبائهم وأمهاتهم على حقيقته. وربما من الأفضل أن تظل ساذجًا بشأن محدودية والديك بدلًا من النظر إليهما بموضوعية. لاشعوريًا، ربما نشعر بأننا مسؤولون عن حماية هشاشة آبائنا وأمهاتنا.

### ————— قصة باتسي —————

كان واضحًا أن عميلتي باتسي أكثر نضجًا عاطفيًا من زوجها المندفع أو والدتها المشاكسة التي عاشت معها. ومع ذلك، تراجعت باتسي عندما لاحظت أنها تبدو أكثر الأشخاص نضجًا في عائلتها. اعترضت قائلة: «حسنًا، لا أحب أن أعتقد ذلك!». قالت إن هذه الفكرة أشعرتها بعدم الولاء، وإنها لا تفكر في نفسها على أنها مميزة أو متفوقة بأي شكل من الأشكال.

على الرغم من كون التواضع صفة لطيفة، فإنه لم يُجد باتسي أي نفع، لأنها تستخدمه لتجاهل حقيقة صارخة. لم يفدها إضفاء الطابع المثالي على والدتها وزوجها، ولا إنكار مواطن قوتها، وبمجرد أن تتمكن باتسي من قبول اتصافها بنضج أكبر من زوجها أو والدتها، فيمكنها أن تكون موضوعية أكثر بشأن سلوكهما. توقفت عن أن تسند إليهما صفات إيجابية ليست لديهما، وتمكنت من وضع حدود معهما. توقفت أيضًا

عن إهدار طاقتها في التظاهر بأنها أقل مما كانت عليه، كي يتمكننا من التظاهر بأنهما أكثر مما هما عليه.

### الإفاقة على نقاط قوتك

من المهم أن يُقدر الناس بوعي نقاط قوتهم. من سوء الحظ، لا ينمّي أطفال الوالدين غير الناضجين عاطفياً تقديرًا كبيرًا لصفاتهم الإيجابية، لأن الوالدين المنغلقين على ذاتيهما لديهما قدرة قليلة أو معدومة على إظهار مواطن قوة أطفالهما. نتيجة لذلك، غالبًا يشعر هؤلاء الأطفال بالحرَج قليلًا من التفكير في أنفسهم من حيث صفاتهم الأكثر إيجابية. اعتادوا وضع الآخرين في دائرة الضوء، والقلق من إصابتهم بالغرور إذا أدركوا مواطن قوتهم. ومع ذلك، من المهم أن تعرف الخصائص القيمة التي تتمتع بها وأن تكون قادرًا على التعبير عنها. يتيح ذلك تحقيق الذات ويسمح لك بالشعور بالرضا عما تقدمه للعالم. هذا الاعتراف بالذات يبني الطاقة والإيجابية، بينما يمكن أن يساعدك التواضع والتواضع على إبقاء الأمور في نصابها، ولكن لا ينبغي أن يمنعك من معرفة أفضل صفاتك.

### الإفاقة على مجموعة جديدة من القيم

طوّر المعالج الأسري والاختصاصي الاجتماعي مايكل وايت شكلاً من أشكال العلاج النفسي يُعرف باسم «العلاج السردى» (٢٠٠٧). تأسس نهجه على فكرة، أنه من المهم أن يصبح الأشخاص واعين للمعنى وللنيات في المحاور السردية التي عاشوا وفقاً لها. في عملية الكشف عن قصة حياة العميل، يعمل المعالج على الكشف عن القيم التي غالبًا تكون مهولة للذات والتي يعيش الأشخاص وفقاً لها ثم يدعوهم لتحديث المبادئ التي توجههم، واختيار قيم جديدة بوعي أكبر.

## — قصة آرون —

كان آرون من النوع القوي الصامت الذي عاش دائماً وفقاً لقانون يتضمن عدم الضغط من أجل الحصول على التقدير. كبر، وأحب المسرح والتمثيل، لكنه لم يتحدث قط ليطلب دوراً أو ليطلب من مخرج دوراً أكبر. اعتقد أنه سيبدو مدلاً ومتطلباً إذا رُوِّج لنفسه، وأن ممارسة الضغط من أجل نفسه علامة على الضعف.

ومع ذلك، بوصفه شخصاً بالغاً، بدأ آرون يرى أن قانونه الخاص بعدم التحدث عن نفسه أدى إلى أن يتقدمه أشخاص آخرون. إضافةً إلى ذلك، استغل الآخرون مواهبه من دون المعاملة بالمثل. رأى أن وهم التعافي الخاص به والذي أمل بواسطته أن يتعرّف أصحاب السلطة تلقائياً على إمكاناته، لم يثمر. لذا قرر تطوير قيمة جديدة للسعي خلف ما يريد. بدأ يبحث بفاعلية عن الفرص ويطلب بها. قال مفكراً في تغيير الوظيفة: «في الماضي، كنت سأتردد في القيام بذلك من أجل نفسي، لكنني لست متردداً الآن». رأى أخيراً أن ذاته تستحق الدفاع عنها والاستثمار فيها.

### الإفاقة بالتححرر من مشكلات الطفولة

يُعدُّ العمل من خلال الجروح العاطفية في مرحلة الطفولة أكثر الطرق فاعلية للإفاقة من تكرار الماضي. عندما أقول «العمل من خلال»، أعني العمليتين العقلية والعاطفية للتعامل مع الحقائق المؤلمة وفهمها وتقبلها. فكّر في الأمر على أنه عملية تفكيك شيء أكبر من أن تبتلعه من الأصل: تمضغه حتى يصبح جزءاً سهل الهضم من تاريخك.

تشير الأبحاث إلى أن ما حدث للأشخاص يهم بدرجة أقل إذا أخضعوا ما حدث لهم للمعالجة. في دراسة لخصائص الآباء والأمهات الذين يربون أطفالاً متعلقين بأمان، وجد الباحثون أن الآباء والأمهات الذين خلقوا تعلقاً آمناً بأطفالهم غالباً يتسمون بالاستعداد للتذكر والتحدث عن طفولتهم الخاصة (Main, Kaplan, and Cassidy 1985). على الرغم من أن بعض هؤلاء الآباء والأمهات عاشوا تجارب طفولة صعبة للغاية، فإن علاقاتهم مع أطفالهم كانت آمنة، حيث أمضوا وقتاً في التفكير في تجارب طفولتهم ودمجها، وكانوا مرتاحين مع الجوانب السلبية والإيجابية لماضيهم. من السهل تخيل سبب إظهار الأطفال الذين لديهم مثل هؤلاء الآباء والأمهات تعلقاً آمناً. هؤلاء الآباء والأمهات لم يتجنبوا الواقع، ولأنهم بدأوا بالتعامل مع ماضيهم، كانوا جاهزين تماماً للتواصل مع أطفالهم وتكوين تعلق آمن.

## ملخص

ستجد الذات الحقيقية طرقاً للتعبير عن نفسها، حتى في مواجهة الجهود المبذولة للعب دور أو عيش وهم التعافي. إذا تجاهل الناس ذواتهم الحقيقية لفترة طويلة، فسيطورون أعراضاً نفسية. قد تبدو الإفاقة على احتياجات الذات الحقيقية في البداية كأنها انهيار. الذعر والغضب والاكئاب ليست سوى أعراض قليلة تشير إلى الإفاقة العاطفية من أجل رعاية أفضل للذات وقيم صحية أكثر. عندما يُخضع الناس مشكلات طفولتهم للمعالجة ويفيقون على مواطن قوتهم، فإنهم يكتسبون الثقة لبدء العيش من ذواتهم الحقيقية. في الفصل التالي، سنستكشف كيف يمكنك استخدام هذه الموضوعية والوعي الذاتي الجديدين للتفاعل مع أفراد الأسرة غير الناضجين عاطفياً بطريقة جديدة.



## الفصل الثامن

### كيفية تجنب الوقوع في شرك الوالدين غير الناضجين عاطفياً

# مكتبة

t.me/soramnqraa

من الصعب أن نرى آباءنا وأمهاتنا بشراً معرضين للخطأ. كأطفال، نعتقد أن والدينا يمكنهما فعل أي شيء، وعلى الرغم من أن المراهقة واستقلال مرحلة البلوغ يمكن أن يضعفا نظرتنا إلى والدينا كشخصين خارقين، فإنهما لا يقضيان على تلك النظرة. لذا، حتى لو لم يكونا محبين، فإننا نعتقد أن بوسعهما أن يكونا كذلك إذا أرادا.

تمنعنا بعض المبادئ الثقافية من رؤية والدينا بوضوح، ومعظمنا عُرسست فيه معتقدات مثل هذه:

- كل الآباء والأمهات يحبون أطفالهم.
- الوالد هو الشخص الوحيد الذي يمكنك الوثوق به.
- سيكون الوالد موجوداً دائماً لأجلك.



• يمكنك إخبار والديك بأي شيء.

• سيحبك والداك مهما حدث.

• يمكنك دائماً العودة إلى المنزل.

• لا يريد والداك سوى الأفضل لك.

• يعرف والداك أكثر مما تعرفه.

• أيًا كان ما يفعله والداك، فإنهما يفعلانه لمصلحتك.

لكن إذا كان والداك غير ناضجين عاطفياً، فقد لا يكون الكثير من هذه العبارات صحيحاً.

في هذا الفصل، سأساعدك على النظر إلى ما تحت سطح آمال طفولتك وافترضاتك الثقافية من أجل رؤية والديك بدقة أكثر، وستتعلم طريقة جديدة لتقبلهما حتى لا تتوقع ما لا يمكنهما تقديمه، وكيفية حماية عواطفك وفرديتك بالاقتراب من والديك بطريقة أكثر حيادية يمكنهما تحملها عاطفياً. ولكن أولاً، دعنا نلقي نظرة على وهم شائع يمنع الأشخاص غالباً من تقبل آرائهم وأمھاتھم بطريقة واقعية.

### وهم أن أحد الوالدين سيتغير

هناك وهم شائع بين أطفال الوالدين غير الناضجين عاطفياً، هو أنه سيحدث تغيير لقلوب آرائهم وأمھاتھم وسيحبونھم أخيراً عن طريق إظهار الاهتمام. مع الأسف، يرفض الوالدان المشغولان بذاتھما جميع الدعوات للوفاء بدورھما في قصة علاج طفلهما. بالتركيز على وهم التعافي الخاص بهما، يتوقعان أن يعوض أطفالھما آلام طفولتھما.

سعيًا وراء حب آبائهم وأمهاتهم الشافي، يتقافز الكثير من الناس وراء آبائهم وأمهاتهم مثل الطيور الجائعة، في محاولة لاستدرا فئات الاستجابة الإيجابية منهم. غالبًا يتعلم هؤلاء الأطفال في مرحلة البلوغ مجموعة متنوعة من مهارات التواصل الصحي، ويأملون أن تحسّن هذه المهارات علاقتهم بآبائهم وأمهاتهم، ويعتقدون أنهم امتلكوا أخيرًا التقنيات اللازمة لجذب آبائهم وأمهاتهم إلى تفاعل مثمر.

### ———— قصة آني ————

كانت بيتي، والدة آني، امرأة ذات قناعات دينية قوية، دائمًا متبلدة عاطفيًا، وكانت معاملتها لآني في طفولتها تقترب أحيانًا من الإساءة الجسدية والعاطفية. على الرغم من أن آني عاشت مع هذه المعاملة فترةً طويلة، فإنها وصلت إلى نقطة الانهيار عندما أدلت بيتي بتعليق مهين عن آني أمام زملائها في حفل تسلّم آني جائزة في العمل. تأذت مشاعر آني للغاية، وأُخرجت أمام أصدقائها. كانت الإهانة صارخة للغاية إلى درجة أن آني متأكدة أن أمها لا تستطيع إنكار طبيعة تعليقها وتوقيته غير الملائمين، كما تفعل عادةً. لكن بيتي لم تتحمل المسؤولية، ونفت ببرود أن ما فعلته يمثل مشكلة.

في الأيام القليلة التالية، واصلت آني محاولة إقناع بيتي بمدى تعرضها للأذى. كتبت أخيرًا رسالة إلى أمها تخبرها بما تشعر به وتطلب منها الجلوس معها والتحدث عن الأمر، ووضعت آني قدرًا كبيرًا من التفكير في الرسالة التي كان التعبير فيها عاطفيًا إلى أقصى درجة، على أمل أن ترى بيتي وتندم على أن سلوكها كان متبلدًا بشكل مزمن على مر السنين، لكن

بيتي لم تُقدِّم أي رد. علق الفراغ بينهما، بجانب انطباع آني بأن والدتها لا تهتم كثيرًا.

صرخت آني: «أريد أن أقول لها: «أنا إبتتك». السفاحون يقتلون الناس، وما زالت أمهاتهم يُحِبِّبْنَهُمْ. نحن عائلة. إنها أمي. كيف يمكنها التخلي عن ذلك؟».

لم تكن هذه المرة الأولى التي تحاول فيها آني الوصول إلى بيتي عاطفيًا. بعد بدء العلاج النفسي، حاولت آني التعبير عن نفسها وحل الأمور بطريقة صحية كلما عاملها والداها بوضاعة أو بعدم احترام، وعلى الرغم من إعراض بيتي على نحو روتيني عن توعية آني لها، فإنها ظلت دائمًا على اتصال حتى تتمكن من رؤية أولاد آني الثلاثة الصغار، ولكن هذه المرة كان الأمر مختلفًا.

قالت آني: «ما لا أستطيع التغلب عليه هو أنه لا شيء يرجع إليّ، ولا حتى الغضب. كل ما أريد هو مستوى معين من الاستجابة يُظهر أن هذا الأمر مهم، حتى إذا كنت أغضبها فحسب».

إضافةً إلى جرحها، كانت آني في حيرة من أمرها، فعلى الرغم من رفض بيتي الرد، فقد عرفت آني أن والدتها اجتماعية وقادرة على إظهار اللطف والكرم تجاه الآخرين. أدركت آني أن تلك العلاقات أكثر سطحية، لكن هذه المعرفة لم تساعدها عاطفيًا. «ستعتقدين أن أمي لديها بعض الرغبة الطبيعية لجعل الأمور بيننا أفضل، مثل نوع من الاعتراف، أو ربما حتى شيء بواسطة أبي». ظهر حزن آني وعدم فهمها على وجهها.

تحسرت آني لعدم وجود أم داعمة عاطفيًا، والعمل على حل ذلك سيستغرق وقتًا. لكنها أدركت أيضًا أن مناشداتها تزيد

الأمر سوءاً، وكان من المهم معالجة ذلك أيضاً. كانت آني في حيرة من أمرها. فعلت كل ما تعرفه لإصلاح العلاقة؛ التواصل بوضوح، وتقديم طلبات محترمة، وأن تكون صادقة عاطفياً. تساءلت كيف يمكنهما حل أي شيء من دون التحدث عنه. قلت: «آني، أنت تفعلين كل الأشياء الصحيحة في محاولة إنشاء صلة مع أمك. أنت تبحثن عن حميمية عاطفية معها، وهذا منطقي تماماً، لكن لا أعتقد أنها تستطيع تحمّل ذلك، وبينما تعتقدين أنك تحاولين الارتباط فحسب، ربما ترى أمك أن ذلك يمثل تهديداً كبيراً لتوازنها. في النهاية، كانت تعيش هكذا لسنوات. انفتاحك وصدقك أكثر مما تستطيع تحمله. فكري في الأمر كما لو أن أمك تعاني رهاب الثعابين، وأنت تستمرين في إسقاط ثعبان كبير، سمين، متلوّ في حجرها. لا يمكنها تحمّل ذلك، بصرف النظر عن مدى أهميته بالنسبة إليك». يتطلب التقارب العاطفي مستوى من النضج العاطفي لم يكن ببساطة لدى أمها. لكن صمتها جعل آني تشعر كأنها رهينة عاطفية. لم تتمكن من الارتياح حتى تكون والدتها سعيدة بها.

أخبرت آني بأن الطريقة الوحيدة التي ستغير بها بيتي موقفها إذا توقفت آني عن الحديث عن سوء سلوكها ومدى الألم الذي يسببه. احتاجت آني إلى إيجاد طريقة للمضي قدماً لا تتضمن مشاركة أمها. هذا هو الشيء الوحيد الذي ينجح مع الوالدين اللذين يخافان الحميمية العاطفية. شرحتُ أنها يمكن أن تنشئ علاقة مع أمها، لكنها لن تكون من نوع العلاقة التي تتوق إليها، لأن أفضل خيار لها هو إدارة تفاعلاتها على نحو مدروس، بدلاً من السعي وراء الحميمية العاطفية.

كانت آني متقبلة اقتراحاتي لكنها ما زالت تشعر بالارتباك. كانت تتذكر زيارات بيتي المؤلمة مع أمها التي كانت رافضة أيضاً، عندما كانت آني طفلة. شعرت بيتي بأنها غير محبوبة تماماً من والدتها إلى درجة أنها، بعد هذه الزيارات، تُركت للانتحاب من دون أن يواسيها أحد سوى آني. سألت آني: «كيف يمكنها أن تفعل هذا الآن بابتها؟ ستعتقدين أنها ستكره فعل ذلك بطفلتها بعد أن عانت كثيراً». كانت هذه نقطة جيدة، لكن بيتي كانت تمر بصدمة في كل مرحلة، كما يفعل الناس عندما يقمعون آلام طفولتهم.

عزمت آني على الفوز بقبول والدتها إلى درجة توقفها عن تقييم العلاقة، ولم تسأل نفسها قطُّ إذا كانت بيتي من ذلك النوع من الأشخاص الذي استمتعت بالوجود بقربهم.

## تكوين علاقة جديدة

يستكشف الجزء المتبقي من هذا الفصل كيفية التعامل مع الوالدين غير الناضجين عاطفياً، وكذلك مع الآخرين، عن طريق تغيير توقعاتك وإحلال المراقبة محل التفاعل. ستساعدك ثلاث مقاربات رئيسية على تحرير نفسك من الوقوع في حالة عدم النضج العاطفي لوالديك: المراقبة المحايدة، والوعي بالنضج، والخروج من دور الذات القديم.

## مقاربة المراقبة المحايدة

تتمثل الخطوة الأولى لاكتساب حريتك العاطفية في تقييم إذا كان أيُّ من والديك غير ناضج عاطفياً. نظراً إلى أنك ما زلت تقرأ هذا الكتاب، فمن المحتمل أنك قررت أن أحد والديك على الأقل يناسب هذا الوصف، وربما

لن يتمكن مثل هذا الوالد من الوفاء برؤية طفولتك عن الوالد المحب. الهدف الوحيد الذي يمكن تحقيقه هو التصرف انطلاقاً من طبيعتك الحقيقية، وليس من دور الذات الذي يُرضي والديك. لا يمكنك كسب والديك، لكن يمكنك إنقاذ نفسك.

أنا مدينة بفهمي الخاص لكيفية نجاح ذلك للمعالج الأسري موراي بوين بسبب نظريته عن أنظمة العائلة (١٩٧٨) التي تصف كيف يعزز الوالدان غير الناضجين عاطفياً التشابك العاطفي على الهوية الفردية. وللتذكير، يحدث التشابك عندما لا يحترم الآباء والأمهات الحدود، ويُسقطون مشكلاتهم التي لم تُحل على أطفالهم، ويتدخلون كثيراً في شؤونهم. في العائلات التي يسيطر عليها أشخاص غير ناضجين عاطفياً، يُثَمَّن التشابك ولعب الأدوار من أجل الحفاظ على العائلة «مقاربة». بالطبع، التواصل الحقيقي والحميمية العاطفية غائبان في مثل هذه العائلات، ولا يُعترف بالذات الحقيقية لأي شخص على الإطلاق. أيضاً، في العائلة المتشابكة، إذا كانت لديك مشكلة مع شخص ما، فأنت تتحدث عن هذا الشخص مع أشخاص آخرين بدلاً من الذهاب إليه مباشرة، وأطلق بوين على هذا التشابك المثلي والمميز على أنه الصمغ الذي يحافظ على تماسك هذه العائلات.

استكشف بوين أيضاً كيف يمكن معالجة هذا الوضع، على الأقل بالنسبة إلى بعض أفراد العائلة. حيث وجد أن المراقبة والانفصال العاطفيين يمكن أن يمنحا الأفراد مكاناً للوقوف خارج نظام عائلتهم. عندما يظل الناس مهثيين في حالة مراقبة محايدة، لا يمكن أن يتأذوا أو يتورطوا عاطفياً بسبب سلوك الآخرين.

## أن تصبح مراقباً

عند التفاعل مع أشخاص غير ناضجين عاطفياً، ستشعر بمزيد من التركيز إذا عملت من منظور هادئ مفكر، بدلاً من التفاعل العاطفي. ابدأ بالاستقرار

والدخول في إطار ذهني قائم على المراقبة والانفصال، وهناك عدد من الطرق للقيام بذلك. على سبيل المثال، يمكنك عدُّ أنفاسك ببطء، وقبض وإرخاء عضلاتك بتسلسل منتظم، أو تخيُّل صور مهدئة.

بعد ذلك، مهمتك هي أن تظل منفصلاً عاطفياً وتراقب كيف يتصرف الآخرون، تمامًا كما سيفعل العالم. افترض أنك تُجري دراسة ميدانية أنثروبولوجية. ما الكلمات التي ستستخدمها لوصف تعابير وجوه الآخرين؟ ما الذي توصله لغة أجسادهم؟ هل تبدو أصواتهم هادئة أم متوترة؟ هل يبدو جامدين أم متقبلين؟ كيف يستجيبون عندما تحاول الارتباط؟ ما الذي تشعر به؟ هل يمكنك تحديد أيٍّ من السلوكيات غير الناضجة عاطفياً الموصوفة في الفصلين الثاني والثالث؟

إذا كنت تمارس مراقبة والديك أو أحبائك الآخرين، ووجدت نفسك متأثرًا عاطفياً، فإن تكدرك علامة على أن وهم التعافي الخاص بك قد فُعل، وعدت إلى الاعتقاد بأنه لا يمكنك أن تكون على ما يرام إذا لم يقرؤا بأنك مقبول، وإذا بدأت الانزلاق إلى وهمك بأنك قد تكون قادرًا على جعل الشخص الآخر يتغير، ستشعر بأنك ضعيف وهش ومهموم ومحتاج، وهذا الشعور الكريه للغاية بالضعف إشارة إلى أنك بحاجة إلى الابتعاد عن الاستجابة عاطفياً والعودة إلى وضع المراقبة.

إذا وجدت نفسك متفاعلاً، كرّر لنفسك بصمت، «انفصل، انفصل، انفصل». احرص على وصف الشخص الآخر بوعي بكلمات وبصمت ولنفسك. في أثناء تفاعل مجهد، يمكن لهذا النوع من السرد العقلي أن يجعلك تتركز وترتكز. عندما تحاول العثور على الكلمات الدقيقة لوصف شيء ما، فإن ذلك يساعد في إعادة توجيه طاقة عقلك بعيداً عن التفاعل العاطفي، والشيء نفسه ينطبق على السيطرة على ردود أفعالك العاطفية. يمكن أن يمنحك سرد ردود أفعالك العاطفية بصمت ذلك القدر الإضافي من الموضوعية التي تهدئ الأمور.

إذا استمر الشخص الآخر في التأثير فيك، ابحث عن عذر لوضع مسافة بينكما. استأذن للخروج من الغرفة لأخذ استراحة لدخول الحمام، أو العب مع حيوان أليف، أو اذهب للتمشية، أو قم بمهمة. انظر من النافذة ولاحظ الطبيعة، وإذا كنت تتفاعل عبر الهاتف، فابحث عن ذريعة لإنهاء المكالمات. وقل إنك تتطلع إلى التحدث مرة أخرى. استخدم أي عذر تحتاج إليه لأخذ بعض الوقت لإعادة نفسك إلى ذهنية أكثر انفصاليًا وقائمة على المراقبة. كما ترون، البقاء في وضع المراقبة ليس أمرًا سلبياً. إنها عملية شديدة الفاعلية، وهي أيضًا الطريق الملكي للخروج من التشابك العاطفي. في أثناء ممارسة المراقبة، ستصبح أقوى وأكثر ثقة بقدرتك على رؤية ما يحدث بالفعل، وخصوصًا الآن بعد أن أصبح لديك فهم أكبر لعدم النضج العاطفي. لم يعد عليك أن تكون الطفل المستاء، العاجز الذي تحطمه انتقادات والديك المتعجلة. عقلك الصافي وسلوكك المراقب سيقيانك قويًا بصرف النظر عما يفعله الشخص الآخر.

## الارتباط مقابل العلاقة

تسمح لك المراقبة بالبقاء في حالة من الارتباط مع والديك أو أحبائك الآخرين من دون الوقوع في فخ تكتيكاتهم العاطفية وتوقعاتهم بشأن ما يجب أن تكون عليه. الارتباط يختلف عن العلاقة. في الارتباط، هناك تواصل ولكن لا يوجد هدف الحصول على تبادل عاطفي مُرضٍ. ابقَ على اتصال، وتعامل مع الآخرين بقدر احتياجك إلى ذلك، وانخرط في أي تفاعلات يمكن تحملها من دون تجاوز الحدود المناسبة.

في المقابل، فإن الانخراط في علاقة حقيقية يعني أن تكون منفتحًا ومؤسسًا لمعاملة عاطفية بالمثل. إذا جربت هذا مع أشخاص غير ناضجين عاطفيًا، فسوف تشعر بالإحباط والإلغاء. بمجرد أن تبدأ بالبحث عن التفاهم العاطفي من مثل هؤلاء الأشخاص، فلن تكون متوازنًا في نطاق ذاتك. من



المنطقي أن تهدف إلى علاقة بسيطة معهم، مما يوفر تطلعات علاقتك للأشخاص الذين يمكنهم منحك شيئاً ما.

### مقاربة «الوعي بالنضج»

بمجرد تعلمك جيداً أن تكون مراقباً بدلاً من أن تكون موجَّهًا بالعلاقات، يمكنك تحويل انتباهك إلى «الوعي بالنضج». تمنحك هذه المقاربة التحرر العاطفي من العلاقات المؤلمة عن طريق أخذ النضج العاطفي للآخرين في الحسبان. يُعدُّ تقدير مستوى النضج المحتمل لدى الشخص الذي تتعامل معه إحدى أفضل الطرق للاعتناء بنفسك في أي تفاعل، وبمجرد تصنيف مستوى نضج الشخص، فستصبح استجاباته منطقية أكثر ويمكن توقعها بشكل أكبر.

إذا قررت أن الشخص الآخر يُظهر عدم نضج عاطفي كما وُصِّح في الفصلين الثاني والثالث، فهناك ثلاث طرق للتواصل مع الشخص من دون أن تزعج نفسك:

١. التعبير ثم التخلي.

٢. التركيز على النتيجة وليس على العلاقة.

٣. الإدارة وليس الانخراط.

### التعبير ثم التخلي

أخبر الشخص الآخر بما تريد قوله بطريقة هادئة وغير مطلقة للأحكام بقدر ما تستطيع، ولا تحاول التحكم في النتيجة. قل بصراحة ما تشعر به أو تريده واستمع بهذا الفعل من التعبير عن الذات، ولكن تخلص من أي احتياج

إلى أن يسمعك الشخص الآخر أو يتغير. لا يمكنك إجبار الآخرين على المشاركة الوجدانية أو الفهم. الهدف هو الشعور بالرضا عن نفسك للانخراط فيما أسميه «التواصل الواضح والحميمي»، وقد يستجيب الآخرون أو لا يستجيبون بالطريقة التي تريدها، لكن هذا لا يهم. المهم هو أنك عبرت عن أفكارك ومشاعرك الحقيقية بطريقة هادئة وواضحة. هذا الهدف قابل للتحقيق وفي نطاق سيطرتك.

### التركيز على النتيجة وليس على العلاقة

اسأل نفسك عما تحاول الحصول عليه حقًا من الشخص الآخر في هذا التفاعل. كن صادقًا. إذا كان أحد والديك، فهل تريد أن يستمع إليك؟ أن يفهمك؟ أن يندم على سلوكه؟ أن يعتذر إليك؟ أن يعيد الأمور إلى نصابها؟ إذا كان هدفك ينطوي على الحصول على المشاركة الوجدانية أو تغيير المشاعر من طرف والديك، فتوقف عند هذا الحد وجد هدفًا مختلفًا؛ هدفًا خاصًا وقابلًا للتحقيق. تذكر، لا يمكنك توقع أن يكون الأشخاص غير الناضجين الذين يعانون الرهاب العاطفي مختلفين عما هم عليه. ومع ذلك، يمكنك تحديد هدف محدد للتفاعل.

حدّد النتيجة المعينة التي تريدها من كل تفاعل وضعها هدفًا، وفيما يلي بعض الأمثلة: «أعبر عن نفسي لأمي على الرغم من أنني متوتر». «أخبر والدي بأنني لن آتي إلى المنزل في الكريسماس». «أطلب من والدي التحدث بلطف مع أطفالي». قد يكون هدفك مجرد التعبير عن مشاعرك. هذا قابل للتحقيق لأن بوسعك أن تطلب من الآخرين أن يستمعوا، على الرغم من أنك لا تستطيع أن تجعلهم يفهمون. أو قد يكون هدفك بسيطًا مثل التوصل إلى اتفاق حول المكان الذي ستتناول فيه الأسرة عشاء عيد الشكر. المفتاح هو الدخول في التفاعل مع معرفة نقطة النهاية التي ترغب في الوصول إليها دائمًا.

دعني أكن واضحة تمامًا: ركز على النتيجة، وليس العلاقة، فبمجرد أن تركز على العلاقة وتحاول تحسينها أو تغييرها عاطفيًا، سيتدهور التفاعل مع شخص غير ناضج عاطفيًا، وسيراجع عاطفيًا ويحاول السيطرة عليك حتى تتوقف عن إزعاجه. إذا حافظت على التركيز على سؤال أو نتيجة معينة، فمن المرجح أن تتواصل مع الجانب البالغ لدى الشخص. بالطبع، إذا كنت تتعامل مع شخص مشارك وجدانيًا، فإن معالجة المشكلات العاطفية في العلاقة أمر صحي. يمكنك التحدث عن مشاعرك بصدق مع الأشخاص الناضجين عاطفيًا، وسيشاركون مشاعرهم وأفكارهم معك أيضًا. ما دام كلا الشخصين يتمتعان بنضج عاطفي كافٍ، فإن هذا النوع من التواصل الواضح والحميمي سيؤدي إلى أن يعرف بعضهما بعضًا بشكل أفضل، ويشعرا بالارتواء العاطفي.

### الإدارة وليس الانخراط

بدلاً من الانخراط عاطفيًا مع أشخاص غير ناضجين عاطفيًا، ضع هدفًا لإدارة التفاعل، بما في ذلك المدة والموضوعات، وستحتاج إلى إعادة توجيه المحادثة بشكل متكرر إلى حيث تريدها أن تذهب. خفف بلطف المحاولات السابقة لتغيير الموضوع أو لاستدراجك عاطفيًا. كن مهذبًا، لكن كن مستعدًا لتناول المشكلة عدة مرات للحصول على إجابة واضحة. لا يمتلك الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا استراتيجية جيدة لمواجهة إصرار شخص آخر. تنهار محاولاتهم لتحويل الانتباه والتجنب في النهاية إذا استمرت في طرح السؤال نفسه. للتذكير، يمكنك أيضًا إدارة مشاعرك بالمراقبة ورواية مشاعرك لنفسك، بدلاً من أن تصبح رد فعل.

بعض الهواجس الشائعة بشأن مقاربة «الوعي بالنضج»

يميل الأشخاص الذين سمعوا عن هذه المقاربة لأول مرة إلى أن تملكهم

هو اجس معينة بشأنها، ولا سيما بشأن استخدامها مع آبائهم وأمهاتهم. فيما يلي بعض ما أسمعه كثيرًا، مع الرد على كلٍّ منها.

الهاجس: تبدو هذه طريقة باردة وغير مجزية لإقامة علاقة مع والدي. لا أريد أن أفكر في كل ثانية وأنا معهما.

الرد: إذا سارت الأمور على ما يرام واستمتعت بالوجود مع والديك، فلا داعي إلى استخدام هذه المقاربة. ولكن إذا شعرت بالانزعاج أو الغضب أو الإحباط، فمن الأفضل أن تتحول إلى المراقبة الموضوعية وإدارة التفاعل. أنت لا تتحول إلى شخص بارد، بل تركز على ما يساعدك في الحفاظ على التوازن العاطفي.

الهاجس: أشعر بالذنب والمراوغة عندما أحافظ على بعض المسافة الذهنية مع والدي. أريد أن أكون منفتحًا وطبيعيًا معهما.

الرد: المراقبة بوعي لا تعني كونك مراوغيًا أو مخادعًا، بل تعني منع نفسك من الانجراف إلى دوامة من التفاعلات التي تجعل الأمور أسوأ للجميع. بوصفك بالغًا، تريد أن تكون قادرًا على التفكير بفرديّة، بما في ذلك وسط التفاعلات مع أشخاص آخرين، فلا يعني أن يكون لديك وعي ذاتي واضح أنك غير مخلص.

الهاجس: لطيف جدًا أن تنادي بألا تكون عاطفيًا بالقرب من والديك، لكنك لم تر كيف يمكن أن يكون والداي شديدين ومتلاعبين! تكتسحني شدة ردود أفعالهما.

الرد: يمكن أن تكتسحنا جميعًا مشاعر شخص آخر، وهذا ما يعرف بالعدوى العاطفية. لكنك ستشعر بمزيد من الأمان إذا عمدت إلى مراقبة ما يحدث، بدلًا من الانغماس فيه. حتى قدر قليل من المراقبة سيساعدك على التخلص

من الضغط كي تشعر بكرب الآخرين. إنه كربهم هم وليست مشكلتك. قد تشعر ببعض منه، لكن ليس عليك أن تصبح مكروبًا مثلهم.

الهاجس: كان والداي طبيين جدًا معي، حيث دفعا مصاريف تعليمي وأقرضاني المال. سأشعر بأنني غير محترم إذا رأيتهما غير ناضجين عاطفيًا، ولا يبدو التفكير فيهما بهذه الطريقة أمرًا صائبًا.

الرد: ليس هناك صواب أو خطأ في الأفكار، فأنت لست عديم الاحترام بكونك صادقًا مع نفسك بشأن المحدودية العاطفية لوالديك. كي تكون شخصًا بالغًا ناضجًا عاطفيًا، يجب أن تكون حرًا في مراقبة الآخرين وتقييمهم ضمن الخصوصية التي يوفرها عقلك، فليس من الخيانة أن يكون لك رأيك الخاص.

يمكنك احترام والديك على كل ما منحاه لك، لكن لا يتعين عليك التظاهر بأنهما لا يرتكبان أي زلات بشرية. فكما ناقشنا في الفصل الثاني، ليست تلبية احتياجات الطفل المادية والمالية مثل تلبية احتياجاته العاطفية. على سبيل المثال، إذا كنت محتاجًا إلى شخص يستمع إليك - لتوفير الاتصال العاطفي الأساسي - فسيؤدي تلقي المال أو الحصول على تعليم جيد إلى صرف انتباهك عن هذا الاحتياج، لكنه لن يفني به.

الهاجس: كيف يمكنني أن أبقى هادئًا، وأراقب عندما يُشعرنني والداي بالذنب؟

الرد: ركّز على ذاتك عن طريق التركيز على أنفاسك في أثناء تدفّقها للدخل والخارج. الشعور بالذنب ليس حالة طارئة. راقب ما يجري واسرده لنفسك في صمت بكلمات محددة. يساعد الوصف الذهني لما يحدث على نقلك من المراكز العاطفية في دماغك إلى مساحاتها الأكثر موضوعية ومنطقية. واستراتيجية أخرى هي العد. لكم ثانية استمر أحد الوالدين تلك المرة؟ قد

تنظر إلى الساعة وتقرر إلى متى ستكون راغبًا في الاستماع، وعندما يحين هذا الوقت، قاطع بأدب وقل إن عليك المغادرة أو إنهاء المكالمة قريبًا، أو قل إن لديك شيئًا لتفعله، ثم انسحب، ويمكنك أيضًا التحدث بلطف مع نفسك: لا يوجد سبب للشعور بالذنب. إنهما يحاولان فرض مشاعرهما عليّ. أنا لم أرتكب أي خطأ. لدي الحق في أن يكون لي رأي. حاول تذكر نفسك بأن والديك يحاولان تشتيت الانتباه، وأن الأمر أشبه بالتعامل مع طفل صغير مزعج: ستنتهي حالة الكدر قريبًا إذا حافظت على هدوئك وركزت على النتيجة المرجوة بدلًا من الدخول في الاشتباك.

الهاجس: يمكنني تعلّم وممارسة هذه المهارات في أثناء جلوسي هادئًا بمفردي، ولكن كل هذا يخرج من النافذة عندما يبدأ والداي انتقادي. أشعر بالتوتر مثل لاعب الركلات في المباراة النهائية لبطولة الدوري. كيف يمكنني أن أكون هادئًا بما يكفي لمراقبتهما أو التعامل معهما؟

الرد: قد يكون لاعب الركلات في المباراة النهائية لبطولة الدوري متوترًا، ولكن يمكنك التأكد من أنه يعمل ليكون هادئًا قدر الإمكان. جزء كبير من علم النفس الرياضي هو تعلّم كيفية الاسترخاء تحت الضغط. هدفك هو التدريب على أن تكون أقل توترًا من المعتاد عن طريق التركيز على النتيجة المرجوة. هذه ليست المباراة النهائية لبطولة الدوري، ولا يوجد ضغط، لأنك لم تعد تكافح لكسب أي شيء. أنت لا تحتاج إلى السلبية التي يُقدّمها والداك، ولا يتعلق الأمر بالفوز أو بالخسارة. يتعلق الأمر بتحرير نفسك من الاستجابة لعدوى والديك العاطفية.

الهاجس: أنا قلق للغاية بشأن والدي. إنهما دائمًا غير سعيدين بشأن شيء ما، أنا فقط أريد أن أجعلهما يشعران بتحسّن.

الرد: لا يمكنك ذلك. هل لاحظت أنه بصرف النظر عما تفعله، فإن والديك

لا يظلان سعيدين لفترة طويلة؟ فقط لأنهما يتذمران لا يعني بالضرورة أن هدفهما هو الشعور بالتحسن. هذا تفسيرك للأمر. عاملهما بلطف، ولكن لا تنزف من أجلهما. ستتطلب قصة شفائهما ودوريهما الذاتيين كثيرًا من المعاناة والشكوى. ليست مهمتك التخلي عن طريقك ومحاولة دفعهما من الخلف. إذا فعلت ذلك، فمن المرجح أن يصبحا أشد صعوبة وكدرًا.

### ———— مواصلة قصة آني ————

بعد شهور من تحمّل آني لمعاملة أمها بيتي الصامتة العنيدة، جربت آني مقاربة «الوعي بالنضج». دعت والديها إليها للانضمام إليها في إحدى مباريات كرة القدم للأطفال. كان ذلك اعتمادًا على اعتقاد آني أنها تستطيع أن تظل موضوعية ومسيطرة عاطفيًا، والنتيجة المرجوة بالنسبة إليها زيارة خالية من الدراما، ببساطة إعادة الاتصال بوالديها. بدلًا من محاولة إشراك بيتي بطريقة صريحة، بقيت آني في وضع مراقبة محايد، تتفاعل بسرور ولكنها لا تتوقع أي دفء من أمها. جاء والداها متأخرين كالعادة، وحيّتهما آني بلطف قائلة: «مرحبًا، أنا سعيدة لأنكما هنا».

منحت آني بيتي عناقًا قصيرًا وقدمت لها وجبة خفيفة. بدت بيتي مستاءة وعاطفية - جعلت نفسها مركزًا لتفاعلها مرة أخرى - ولكن كما ذكرت آني: «لم أقر بذلك الأمر أو أغذيه». تمكنت آني من التخلي عن محاولاتها لإنشاء حميمية عاطفية مع بيتي، لأنها أدركت الآن أن عاطفة بيتي تدور على الأرجح حول نفسها ولا تعكس رغبة في الانخراط مع آني. وفي الواقع، بالكاد تحدثت بيتي مع آني في أثناء المباراة.

وفي أثناء مغادرتهما المباراة، شعرت بيّتي بغصّة لكنها لم تتحدّث مع آني. كانت آني مستعدة ذهنيّاً، وبدلاً من الشعور بالغضب، لاحظت ببساطة كيف تجنبت بيّتي التواصل الحقيقي، وبدلاً من ذلك تصرفت وكأنّها الطرف المتألم. بعد ذلك، لخصت آني تجربتها مع والدتها بقولها: «اكتشفت أخيراً أن هذه هي أمي وهذه شخصيتها. الأمر ليس بشأني. أنا سعيدة لأنني لم أعلّق في مدى كونها هي الشخص المصاب. أنا فخورة بأنني قادرة على فصل سلوكها عن شعوري بالاستحقاق».

في عيد ميلاد بيّتي، اتصلت آني وتركت عدة رسائل، لكنها لم تدعُ والدتها إلى زيارتها. شعرت آني بالرضا حيال فعل أكبر قدر ممكن بالنسبة إليها من الناحية العاطفية. لم تجعل مشكلتها أن بيّتي لم تعاود الاتصال، وعندما وصلت آني أخيراً إلى بيّتي عبر الهاتف بعد بضعة أيام، أجابت أمها بإيجاز، وبنبرة باردة ومتحفظة. لعبت آني دورها بشكل صحيح وقالت: «أنا مندهشة أنني لم أسمع شيئاً منك. ألم تصل إليك رسائلتي؟». عندما أجابت بيّتي بهدوء بالإيجاب، ولم تشكرها ولم تُظهر أيّ دفا، قررت آني إنهاء المحادثة وقالت: «سيكون علينا تبادل الأخبار في وقت ما، أمي، لماذا لا تتصلين بي؟ سنرتب لقاءً».

بعد تلك المحادثة، شعرت آني بمزيد من التحرر العاطفي، ولم تعد مهووسة برفض والدتها. تمكنت من الارتباط بيّتي بطريقة شخص بالغ، بدلاً من لعب دور الفتاة الصغيرة ذات القلب المنفتح التي تأمل في أن تفوز يوماً ما بحب أمها الراضية. قالت في جلستنا التالية: «لم أعد أشعر بأنني ارتكبت أي



خطأ. من المحزن أن هذه العلاقة المهمة التي صارت معها دائماً، لن يكون لها حل ناجح. لكن حقيقة عدم استجابة والدتي لا تحكمني، إنها مجرد مؤشر آخر على أنها لا تستطيع تحمّل علاقة وثيقة معي. حتى إذا كان دفني ينفرها إلى هذا الحد، فلا يمكنني منعه. لا أريد أن أطفئ مشاعري الدافئة».

## مقاربة الخروج من دور الذات القديم

يبدأ التحرر العاطفي من القدرة على التراجع والمراقبة، ليس فقط مراقبة أحد والديك، لكن أيضاً مراقبة دور الذات الخاص بك. عندما ترى كيف علقت في دور الذات ومحاولة جعل وهم التعافي حقيقة، فسيمكنك أن تقرر فعل الأمر بشكل مختلف.

### ————— قصة روشيل —————

كانت والدة روشيل امرأة متطلبة للغاية، وتوقعت أن تكون روشيل تحت تصرفها واستدعائها. على حد تعبير روشيل: «اعتدت الشعور بأنني لا أستطيع أن أكون على ما يرام ما لم تتغير أمي وتعترف بي». لكن عندما قررت روشيل مراقبة عدم نضج أمها العاطفي بدلاً من التأذي تلقائياً بسببه، شعرت بتغيير عميق: «لأول مرة، رأيت سلوكها على حقيقته. لم أغضب أو أصب بخيبة أمل، كما كان الأمر من قبل عندما شعرت بأنني يجب أن أجعلها تعترف بي». نظرًا إلى أن روشيل عملت على الاعتراف بنفسها وبمشاعرها الحقيقية تجاه والدتها، فلم تعد تشعر بأنها مضطرة إلى لعب دور معين أو تحقيق وهم التعافي الخاص بأمها عن طريق جذب الانتباه إليها. «لم

أعد أشعر بأبني مضطرة إلى تولي الأمر على الفور وأن أكون «الابنة الصالحة» لها، ولست مضطرة إلى تحمّل مشكلاتها». تتصل روشيل الآن بأبها عندما تشعر بأنها تريد ذلك، وهي تشعر بالحرية الآن لقول «لا» لطلبات أمها، وبعد أن أصبحت غير مضطرة إلى أن تلعب دور الابنة المطيعة، تشعر روشيل بالحرية في أن تكون أكثر استرخاءً بالقرب من أمها.

### السيطرة على أفكارك ومشاعرك

الهدف النهائي في أي تفاعل مع أحد الوالدين أو شخص غير ناضج عاطفياً هو السيطرة على عقلك ومشاعرك. لفعل ذلك، عليك أن تظل مراقباً، وأن تلاحظ ما تشعر به وكيف يتصرف الشخص الآخر. من هذا المنظور، يمكنك الاحتفاظ بوجهة نظرك الفردية، وأن تكون أكثر مناعة ضد العدوى العاطفية للشخص الآخر.

إبقاء عقلك على نتيجتك المرغوبة المحددة للتفاعل مع الوالدين سيساعدك على الاحتفاظ بموقف موضوعي مراقب بصرف النظر عن كيفية تصرفهما، ويُبقيك في عقلك المفكر، بدلاً من الوقوع في عواطفك أو رد فعل الكر والفر. بهذه الطريقة، يساعدك تركيزك على هدفك من التفاعل على التمسك بذاتك الحقيقية، بينما تدور أوهام التعافي القديمة وتوقعات الدور من حولك.

### الحذر من الانفتاح الجديد

وفقاً لموراي بوين (١٩٧٨)، عندما يصبح الطفل أكثر فردية، فإن رد الفعل التلقائي للوالدين غير الناضجين عاطفياً هو فعل شيء يحاول إجبار الطفل على العودة إلى نمط متشابك. إذا لم يلتقط الطفل الطعم، فسيبدأ مثل هذين الوالدين في النهاية بالارتباط بطريقة أصيلة أكثر.

أنصح بتوخي الحذر إذا أظهر والداك انفتاحًا غير معهود ردًا على اعتمادك نهجًا قائمًا على المراقبة وموجهًا نحو الهدف. إذا بدأ معاملتك باحترام أكبر أو انفتحا قليلًا، فقد تكون عرضة للانغماس مرة أخرى في وهم التعافي القديم الخاص بك (سيمنحاني أخيرًا ما أحتاج إليه). كن حذرًا! سيأمل الطفل بداخلك دائمًا أن والديك أخيرًا سيتغيران وسيقدّمان ما تتوق إليه دائمًا، لكن مهمتك هي الحفاظ على نظرتك الاستشرافية البالغة والاستمرار في الارتباط بهما بوصفك بالغًا منفصلاً ومستقلًا. في هذه المرحلة، أنت تبحث عن علاقة بالغة معهما، وليس إعادة خلق ديناميكيات الوالدين والطفل، أليس كذلك؟ إذا سمحت لنفسك بالعودة إلى آمال الطفولة القديمة، فمن المحتمل أن يتبخر انفتاح والديك المتزايد على الفور، لأنك لن تشعر بالأمان تجاههما بعد ذلك. تذكر أن والديك ربما يعانيان رهابًا عاطفيًا وغير قادرين على التعامل مع الحميمية الحقيقية، وإذا أصبحت أكثر انفتاحًا، فسيكون رد فعلهما التراجع ومحاولة إبعادك عن التوازن وإعادة تدوير سيطرتهم. هذه هي الطريقة الوحيدة التي يعرفها هؤلاء الأشخاص لحماية أنفسهم من هشاشة التقارب الشديد.

في النهاية، تظل الديناميكية العامة كما هي. سيكون والداك متاحين لك عاطفيًا بما يتناسب عكسيًا مع مدى شعورك بالاحتياج إليهما. فقط إذا كنت تدير الأمر من عقلك الموضوعي البالغ فسوف تشعر بالأمان تجاه والديك. إنه أمر مؤسف، لكن الحقيقة هي أنهما ببساطة خائفان للغاية من التعامل مع احتياجات طفلك الداخلي العاطفية.

في تفاعلاتك، استمر فقط في مراقبة اللحظة الحالية، ثم اتبع ميول طبيعتك الحقيقية. تعرف ذاتك الحقيقية كل المعنيين بالأمر وحقيقة الموقف، لذلك من المحتمل أن تأتي بالرد المطلوب بالضبط. لكن الطريقة الوحيدة التي تستطيع بها الذات الحقيقية أن تفعل ذلك هي أن تظل في حالة موضوعية ويقظة تركز على فرديتك الخاصة.

اعتمادنا المبكر على والدينا يجعلنا نبحت عن حبهما واهتمامهما. ومع ذلك، يجب أن نبتعد عن أدوار الطفولة إذا كنا لا نريد تكرارها في علاقاتنا البالغة. ستساعدك مقارنة «الوعي بالضحج» في التعامل مع والدين غير ناضجين عاطفياً - أو أي شخص صعب، منغلق على ذاته - بشكل أكثر فاعلية. ستحصل على نتائج أفضل إذا حاولت الارتباط بوالديك بطريقة محايدة، بدلاً من محاولة إقامة علاقة. أولاً، تحتاج إلى تقييم مستوى نضج والديك والتعامل مع التفاعلات بينكم من منظور قائم على المراقبة والتركيز على التفكير بدلاً من التفاعل عاطفياً. ثم يمكنك استخدام الطرق الثلاث المتضمنة في مقارنة «الوعي بالضحج»: التعبير عن نفسك ثم التخلي عن الأمر، التركيز على النتيجة وليس على العلاقة، وإدارة التفاعل بدلاً من الانخراط عاطفياً.

في الفصل التالي، سنستكشف الطريق إلى التحرر من أنماط الوالدين القديمة. وفي أثناء القراءة، ستري كم هو شعور جيد أن تخرج أخيراً من أنماط الارتباط القديمة التي تدير حياتك.



## الفصل التاسع

### ما شعور أن تحيا متحرراً من الأدوار والأوهام

في هذا الفصل، سنستكشف كيف تبدو الحياة عندما تتوقف عن لعب دور في سبيل الارتباط بالوالدين غير الناضجين عاطفياً، وكيف يمكن للأفكار والأفعال الجديدة أن تساعدك على تجاوز الوحدة العاطفية الناتجة عن لعب دور بينما تستعيد الحرية العاطفية لتكون على طبيعتك حقاً. كما ستتعلم، قد يكون الحصول على الحرية نضالاً، لكن الأمر سيستحق ذلك.

#### الأنماط العائلية التي قد تعوقك

قبل أن نتمق في اكتشاف وتعزيز ذاتك الحقيقية، دعنا نراجع بعض ديناميكيات العائلة التي تُبقي الأشخاص محاصرين في أدوار قديمة.

#### تثبيط الفردية

إذا نشأت على يدي أحد الوالدين غير الناضجين عاطفياً، فقد قضيت سنواتك الأولى «تمشي على أطراف أصابعك» حول مخاوف شخص مصاب برهاب عاطفي. تُشكّل العائلات المتشابكة التي أنشأها هؤلاء

الآباء والأمهات حصناً ضد خوفهم من الفردية، ويُنظر إلى شخصية الطفل على أنها تهديد للوالدين غير الناضجين وغير الآمنين عاطفياً، لأنها تثير مخاوف احتمالية الرفض أو الهجران. إذا فكرت باستقلالية، فستتقدما أو تقرر المغادرة. يشعران بمزيد من الأمان عند رؤية أفراد الأسرة كشخصيات وهمية يمكن التنبؤ بها وليس أفراداً حقيقيين.

بالنسبة إلى الآباء والأمهات الذين يخشون المشاعر الحقيقية والهجران على حدٍ سواء، فإن الأصالة في أطفالهم تُقدّم دليلاً مخيفاً على شخصية الطفل الفردية. يشعر هؤلاء الآباء والأمهات بالتهديد عندما يعبر أطفالهم عن مشاعر حقيقية، لأن ذلك يجعل التفاعلات غير متوقعة ومهددة للروابط الأسرية. لذلك فإن أطفالهم، في محاولة لمنع آبائهم وأمهاتهم من الشعور بالقلق، غالباً يقمعون أي أفكار أو مشاعر أو رغبات حقيقية من شأنها أن تكدر شعور آبائهم وأمهاتهم بالأمان.

### إنكار الحاجات والتفضيلات الفردية

الآباء والأمهات المحتاجون إلى المحافظة على السيطرة الصارمة بسبب مخاوفهم، يُعلّمون أطفالهم ليس فقط كيف يجب أن يفعلوا الأشياء، ولكن أيضاً كيف يجب أن يشعروا ويفكروا. يميل الأطفال المستدخلون إلى أخذ هذه التعليمات على محمل الجد، وقد يؤمنون أن تجاربهم الداخلية الفريدة ليس لها أي شرعية. يُعلّم هؤلاء الآباء والأمهات أطفالهم أن يخجلوا من أي جانبٍ من جوانب ذواتهم مختلفٍ عن والديهم. بهذه الطريقة، يرى الأطفال فرادتهم، وحتى مواطن قوتهم، غريبة وغير محبوبة.

في مثل هذه العائلات، غالباً يتعلم الأطفال المستدخلون الشعور بالخجل من السلوكيات العادية التالية:

• الحماس.

• العفوية.

- الحزن والأسى على الأذى أو الخسارة أو التغيير.
- المودة من دون قيود.
- قول ما يشعرون ويفكرون فيه حقاً.
- التعبير عن الغضب عند الشعور بالظلم أو الإهانة.
- من ناحية أخرى، يُعلّمون أن التجارب والمشاعر التالية مقبولة أو حتى مرغوب فيها:
- الطاعة والإذعان للسلطة.
- المرض الجسدي أو الإصابة التي تجعل أحد الوالدين في وضع القوة والسيطرة.
- عدم اليقين والشك بالذات.
- الإعجاب بالأشياء نفسها مثل أحد الوالدين.
- الشعور بالذنب والعار بسبب العيوب أو الاختلاف.
- الاستعداد للإصغاء، وخصوصاً إلى كرب الوالدين وشكواهما.
- الأدوار النمطية للجنسين، وتكون عادةً إرضاء الناس بالنسبة إلى الفتيات، والصلابة بالنسبة إلى الأولاد.
- إذا كنت طفلاً مستخدلاً لديه والد غير ناضج عاطفياً، فقد عُلِّمت كثيراً من أمور هزيمة الذات حول كيفية التعايش في الحياة. فيما يلي بعض من أكبر هذه الأمور:



• أعطِ الاعتبار الأول لما يريد الآخرون منك أن تفعله.

• لا تدافع عن نفسك.

• لا تطلب المساعدة.

• لا ترد أي شيء لنفسك.

يتعلم الأطفال المستدخلون لو الدين غير ناضجين عاطفياً أن «الصلاح» يعني الاتصاف بطمس الذات قدر الإمكان حتى يتمكن آباؤهم من تلبية احتياجاتهم الخاصة أولاً. يرى المستدخلون مشاعرهم واحتياجاتهم غير مهمة في أحسن الأحوال ومخزية في أسوأ الأحوال. ومع ذلك، بمجرد أن يدركوا مدى تشوُّه هذه العقلية، يمكن أن تتغير الأمور بسرعة.

على سبيل المثال، كان وهم التعافي الخاص بكارولين أنها إذا خضعت وتركت والدتها لتكون الشخصية الرئيسية في قصة حياتها، فإن والدتها ستقدرها في النهاية، ولكن في العلاج النفسي توصلت إلى هذا الإدراك: «كان دوري العائلي روائياً. أدركت أنني لست شخصية صغيرة في رواية شخص آخر ويمكنني الخروج من الصفحة، ولم أعد أريد أن أكون في هذا الكتاب».

## التمسك بصوت أبوي أو أمومي مستدخل

تساءل كيف يمكن للوالدين تدريب الطفل على أن يقاوم غرائزه الداخلية والبواعث المحفزة للحياة. يحدث ذلك عن طريق عملية أسميها «استدخال صوت الوالدين». في أثناء طفولتنا، نستدخل آراء آبائنا وأمهاتنا ومعتقداتهم في شكل صوت داخلي يحافظ على التعليقات المستمرة التي تبدو آتية من داخلنا. غالباً يقول هذا الصوت أشياء مثل: «يجب عليك...» أو «من الأفضل

لك أن...» أو «عليك أن...»، لكنه يُدلي بالوتيرة نفسها بتعليقات غير لطيفة حول قيمتك، أو ذكائك، أو شخصيتك الأخلاقية.

على الرغم من أن هذا التعليق يبدو كأنه صوتك، فإنه في الحقيقة صدى لمقدمي الرعاية الأوائل. إذا كنت ترغب في معرفة المزيد حول هذا الموضوع، يمكن أن يساعدك كتاب *Conquer Your Critical Inner Voice* (Firestone, Firestone, and Catlett 2002) في تحديد مصدر الأصوات الداخلية وكيفية تحرير نفسك من تأثيرها السلبي.

يستدخل الجميع أصوات آبائهم، إنها الطريقة التي نتواصل بها اجتماعيًا. وبينما ينتهي الأمر ببعض الأشخاص إلى تعليق داخلي داعم وودود لحل المشكلات، فلا يسمع كثيرون إلا أصواتًا غاضبة أو انتقادية أو ازدرائية، ويمكن أن يؤدي استمرار هذه الرسائل السلبية إلى إلحاق ضرر أكبر من الوالدين نفسيهما. لذلك، تحتاج إلى مقاطعة هذه الأصوات وهي متلبسة بجعلك تشعر بالسوء حتى تتمكن من فصل قيمتك الذاتية عن تقييماتهم النقدية. الهدف هو التعرف على الصوت كشيء مستورد وليس جزءًا من ذاتك الحقيقية، بحيث لا يبدو جزءًا طبيعيًا من تفكيرك. تتمثل إحدى طرق فعل ذلك في استخدام مقاربة «الوعي بالوضج» في الفصل الثامن لفهم تلك الأصوات السلبية داخل رأسك تمامًا كما تستخدم هذه المقاربة مع أحد الوالدين.

عندما تصبح أكثر موضوعية بشأن والديك غير الناضجين عاطفيًا، فسيمكنك أيضًا إعادة تقييم الأصوات في رأسك والبدء في تحرير نفسك من تأثيرها غير المبرر. تمامًا كما هي الحال مع والديك، يمكنك تحديد نقطة لمراقبة كيفية تحدُّث هذه الأصوات الداخلية إليك، ويمكنك أن تأخذ ما تسمعه بشيء من الشك وأن تتخذ قرارًا عقليًا إذا أردت الاستمرار في الاستماع إلى هذا الناقد الداخلي.

## حرية أن تكون إنساناً وغير كامل

من المحتمل أن تنشأ الأصوات المستدخلة «للأبوة والأمومة» في النصف الأيسر من الدماغ، حيث تحكم اللغة والمنطق. عندما يُسمح للنصف الأيسر من الدماغ بإدارة الأمور، فإنه يضع الكمال والكفاءة قبل الشعور، والحكم قبل الإشفاق (McGilchrist 2009). من دون التوازن الذي يوفره جانب الدماغ الأيمن الأكثر خصوصية وبديهية، سيستخدم نصف دماغك الأيسر معادلات شبه آلية من الصواب والخطأ لتقييمك. سيخبرك صوته الأخلاقي بأنك إما صالح وإما طالح، إما مثالي وإما منقوص، اعتماداً على ما تنجزه. هذا النوع من منطق الحكم هو جانب من جوانب الصلابة الذهنية التي تصاحب عدم النضج العاطفي.

### — قصة جايسون —

كان جايسون، وهو أستاذ جامعي ناجح وفنان هاوٍ، يعاني الاكتئاب لسنوات. نشأ مع أب متعجرف وناقد وأم منشغلة بذاتها، ولم يكن لديهما أي صبر من أجله.

استدخل جايسون صوتاً أبويّاً أو أمومياً داخليّاً شديد السلبية والمثالية كان يُقيّمه باستمرار. وبصرف النظر عما يفعله جايسون، كان لهذا الصوت الداخلي شيء يقوله عنه ليقبل من أهميته. في كل مرة يفشل فيها في الأداء المثالي كما يطلب ذلك الصوت الداخلي، يتفاعل على الفور بالحكم على الذات وكرهيتها. إضافةً إلى ذلك، لا يمكنه أبداً معرفة إذا أراد حقاً فعل شيء ما، أو اعتقد فحسب أنه يريد ذلك لأن الصوت قال إنه يجب عليه.

من حسن الحظ، في مسار العلاج النفسي، أصبح جايسون

مدرِّكًا للصلة بين هذا الصوت الداخلي ووالديه الراضين. مثل والديه، انتقد هذا الصوت السلبي جميع اختياراته، مما أدى باستمرار إلى تقويض ثقته بنفسه، وبدلاً من قبوله كصوت العقل، كما فعل لسنوات، أدرك جايسون أخيراً أنه صوت والديه غير المتجسد وفهم أجدته المدمرة.

بمجرد أن تمكن جايسون من سماع الصوت على حقيقته، أدرك أنه لم يضطر إلى تصديقه عندما أخبره بأنه سيء أو أناني أو كسول، وبدلاً من إجبار نفسه على فعل الأشياء على نحو مثالي لأن الصوت أخبره بذلك، بدأ بطرح الأسئلة على نفسه لتوضيح رغباته، وعندما شعر جايسون بالرهبة من فعل شيء ما، بدلاً من إجبار نفسه على فعله، توقف وسأل نفسه، هل احتياجاتي جزء من هذه الصورة؟ هل أنا الجزء الأكبر من الصورة؟ وما التوازن بين احتياجاتي الخاصة وما يقول الصوت إن عليّ فعله؟

عاش جايسون حياته بأكملها بوصفه شخصًا بالغًا وهو يقترب من المهام بفكرة تبا، لا بد أن أفعل ذلك. الآن وبعد أن رأى مزيدًا من البدائل، سأل نفسه، هل عليّ فعل ذلك الآن؟ وإذا كان ذلك ضروريًا، فكيف ومتى سيتناسب وضعي مع الأمور الأخرى التي أريد فعلها؟ تعلّم أن يسأل نفسه أولاً عما يريد فعله، ويتخذ قراراته بنفسه ويسبق الصوت الداخلي، ويقضاء بعض الوقت في التفكير بشكل مدروس فيما يريده حقًا، كان جايسون أخيراً يحرر نفسه من طغيان صوته الداخلي.

## حرية أن تحظى بأفكارك ومشاعرك الأصيلة

إذا جعلت أفكار ومشاعر طفولتك والديك غير مرتاحين، فستتعلم بسرعة قمع هذه التجارب الداخلية. ربما بدت معرفة مشاعرك وأفكارك الحقيقية أمرًا خطيرًا إذا هدد بإبعادك عن الأشخاص الذين تعتمد عليهم. تعلمت أن صلاحك وصلاحك لا يكمنان فقط في سلوكك، ولكن في عقلك أيضًا. بهذه الطريقة، ربما تعلمت الفكرة السخيفة القائلة إنك يمكن أن تكون شخصًا سيئًا لأن لديك أفكارًا ومشاعر معينة، وربما لا يزال لديك هذا الاعتقاد. ومع ذلك، فستحتاج إلى الوصول إلى جميع تجاربك الداخلية، من دون الشعور بالذنب أو الخجل منها، وسيكون لديك المزيد من الطاقة عندما تترك أفكارك ومشاعرك تتدفق على نحو طبيعي، من دون القلق بشأن ما تعنيه بالنسبة إليك، فلا تعني الفكرة أو الشعور شيئًا أكثر من أن لديك فكرة أو شعورًا. استعادة الحرية في ترك أفكارك ومشاعرك تأتي وتذهب من دون إيداع أمر مريح للغاية.

الحقيقة، أن تكون لديك فكرة أو شعور، أمر ليس تحت سيطرتك في الأصل. لا تخطط للتفكير أو الشعور بالأشياء، فقط افعل ذلك. فكّر في الأمر بهذه الطريقة: أفكارك ومشاعرك جزء عضوي من الطبيعة يعبر عن نفسه من خلالك. لن تكون الطبيعة غير شريفة بشأن ما تشعر به، وليس لديك خيار بشأن الأفكار التي تثيرها الطبيعة بداخلك. قبول حقيقة مشاعرك وأفكارك لا يجعلك شخصًا سيئًا، بل يجعلك شخصًا كاملاً، وناضجًا بما يكفي لتعرف عقلك.

## حرية تعليق الاتصال

من الناحية المثالية، ربما ترغب في التمتع بحرية أن تكون على طبيعتك على أن تحمي نفسك في أثناء الاستمرار في التواصل مع أحد والديك.

مع ذلك، قد تجده ضروريًا في بعض الأحيان لحماية صحتك العاطفية عن طريق تعليق الاتصال لبعض الوقت، وعلى الرغم من أن هذا يمكن أن يثير شعورًا هائلًا بالذنب والشك في الذات، فيجب أن تضع في حسابك احتمال وجود أسباب وجيهة للحفاظ على مسافة. على سبيل المثال، قد يكون والدك مؤذيًا عاطفيًا أو غير محترم لحدودك - وهي طريقة اقتحامية لربط ذلك بالاعتداء على حقك بأن تكون لك هويتك - فسترغب في أخذ قسط من الراحة من التعامل مع الوالد الذي يتصرف بهذه الطريقة.

بعض الآباء والأمهات يفتقرون إلى التفكير إلى درجة أنهم، وعلى الرغم من التفسيرات المتكررة، لا يقبلون ببساطة فكرة أن سلوكهم يمثل مشكلة. إضافة إلى ذلك، بعض الآباء والأمهات الساديين حقودون حقًا تجاه أطفالهم، ويستمتعون بالألم والإحباط اللذين يسببونهما. قد يقرر أبناء هذه الأنواع من الآباء والأمهات أن تعليق الاتصال هو الحل الأفضل. فقط لأن شخصًا ما هو والدك البيولوجي لا يعني أنه يجب عليك الحفاظ على رابط عاطفي أو اجتماعي بذلك الشخص.

من حسن الحظ، لا تحتاج إلى علاقة نشطة مع والديك لتحرير نفسك من تأثيرهما، وإذا لم يكن الأمر كذلك، فلن يتمكن الناس من الانفصال عاطفيًا عن الآباء والأمهات الذين يعيشون بعيدًا أو الذين ماتوا. يبدأ التحرر الحقيقي من الأدوار والعلاقات غير الصحية داخل كل واحد منا، وليس في تفاعلاتنا ومواجهاتنا مع الآخرين.

## ———— قصة آيشا ————

كانت آيشا، امرأة تبلغ من العمر ٢٧ عامًا وتتمتع بمهنة ناجحة في إعداد التقارير التلفزيونية، تعاني الاكتئاب وتدني احترام الذات.

وصفتها أمها إيلا دائماً بأنها طفلة مسببة للمشكلات، وعلى الرغم من كون إيلا شغوفاً بشقيق آيشا الصغير، فإنها كانت انتقادية وصارمة تجاه آيشا. شعرت آيشا بأنها لا تستطيع إرضاء إيلا أبداً، لكنها استمرت في محاولة جعلها فخورة على أي حال. ومع ذلك، استمرت إيلا في تكرار التذمر من الأمور التي لم تفعلها آيشا بشكل مثالي، ولم تستطع أيضاً مقاومة السخرية من آيشا أمام الآخرين، بما فيهم أصدقائها الحميميون.

على الرغم من مواجهة آيشا لإيلا بشأن هذه السلوكيات عدة مرات، فلم يبدو ذلك مفيداً قط. دائماً تتظاهر إيلا بالبراءة، حتى استخدمت دموع آيشا وغضبها دليلين إضافيين على أنها كانت طفلة سيئة تعامل والدتها بشكل سيء. أصبحت آيشا شديدة الحساسية تجاه تعليقات إيلا المهينة إلى درجة أن تناول عشاء بسيط معاً غالباً ما يتدهور إلى ذرف الدموع قبل انتهاء المساء.

بمجرد أن قررت آيشا قطع الاتصال بإيلا، انخفضت مستويات التوتر لديها بصورة ملحوظة. لم تعد آيشا تتعرض للتفاعلات المؤذية مع إيلا، وشعرت بسعادة أكبر من أي وقت مضى. كانت قلقة من أن تكون شخصاً سيئاً لعدم رؤيتها لوالدتها، لكنها لم تستطع إنكار مدى شعورها بالتحسن ومدى احترامها لذاتها من دون وجود إيلا في حياتها. حتى إن صديق آيشا الحميمي لاحظ كيف بدت أكثر استرخاءً.

بعد أشهر، أحضرت آيشا بطاقة من والدتها إلى جلسة العلاج لتقرأها لي. على الرغم من كون إيلا تعني بوضوح أنه نداء لاستئناف الاتصال، فإن كلماتها أكدت لآيشا فقط سبب حاجتها إلى الإبقاء على مسافة، حيث كتبت إيلا فقط

عن مشاعرها في عملية تبرير ذاتي خالص، وكيف أنها لم تفعل شيئاً سوى حب آيشا، ولم تُظهر أي مشاركة وجدانية تجاه آيشا، ولم تتحمل أي مسؤولية عن سلوكها المؤذي. شرحت آيشا لأمها مشاعرها الجريحة عدة مرات، لم يكن هناك أي غموض حول سبب قطع آيشا للاتصال. كان اللغز موجوداً فقط في عقل إيلا، ولم يترك تصورهما المثالي لكونها أمّاً محبة أي مجال لمشاعر آيشا.

### حرية وضع الحدود واختيار القدر الذي تمنحه

على الرغم من أن تعليق الاتصال ضروري في بعض الأحيان، فإن بعض الأشخاص قادرون على وضع الحدود بفاعلية بحيث لا تتاح لآبائهم وأمهاتهم ببساطة فرصة ارتكاب المزيد من الأذى. وتمثل إحدى طرق القيام بذلك في التحكم في عدد مرات اتصالك بالديك. عن طريق وضع قيود على الاتصالات، فسيمكنك تكريس المزيد من الطاقة لاحتياجاتك الخاصة لرعاية الذات، وقد يحتاج والداك عندما لا تكون كريماً بوقتك واهتمامك كما اعتدت، ومع ذلك، فإن هذه اللحظات الصعبة تُقدّم فرصة لا تُقدّر بثمن للتغلب على أي ذنب غير منطقي مترتب على أن تكون لديك احتياجات خاصة بك.

تذكّر، إذا كنت شخصاً مستدخلاً، فستميل إلى الشعور بأن الإجابة عن أي مشكلة هي أن تجعل الأمور أفضل، وأنه إذا حاولت بجهد أكبر، فإن الموقف - بما في ذلك سلوك الآخرين - سيتحسن. من دواعي الارتياح إدراك أن هذا ليس صحيحاً، وفي كثير من الأحيان، يواصل المستدخلون المحاولة بجديّة أكبر، ويستمر المسقطون في الاستفادة من ذلك. تذكّر أن صلاحك الشخصي لا يعتمد على مقدار ما تمنحه في العلاقات، وليس من الأنانية أن تضع قيوداً



للأشخاص الذين يستمرون في أخذها. مهمتك هي الاعتناء بنفسك، بصرف النظر عما يعتقد الآخرون ما يجب أن تفعله من أجلهم. يمكن أن يساعدك الانتباه إلى الاستنزاف الخبيث للطاقة من الأشخاص الآخرين على إدراك أنك تعطي الكثير، وحتى في المواجهات الصغيرة، يمكنك تعديل مقدار ما تقدمه حتى لا تُرهق بمحاولة تلبية احتياجات الآخرين.

أوصي باستخدام عقلية «الوعي بالنضج» لمراقبة كيفية تفاعل والديك عندما تطلب منهما احترام حدودك، ولاحظ إذا حاولا جعلك تشعر بالخزي والذنب، كما لو كان لديهما الحق في فعل ما يريدان، بصرف النظر عن مدى تأثير ذلك فيك.

### ———— قصة براد ————

كان براد مشغولاً للغاية بوظيفة متطلّبة، وأربعة أطفال، وزواج هش. على الرغم من وقوعه تحت ضغط شديد، فإنه وافق على السماح لوالدته حادة الطبع، روث، بالانتقال للعيش مع عائلته بعد أن فقدت عقد إيجار شقتها في أعقاب مشادة مع المالك. بعد فترة وجيزة من انتقال روث، اكتشف براد أن زوجته كانت في علاقة غرامية، مما أدى إلى تدمير زواجهما تقريباً، وفي الوقت نفسه، قُبض على ابنة براد المراهقة وهي تدخن الماريجوانا في المدرسة. لم تُظهر روث أي تأثير تجاه التوتر في المنزل. في الواقع، أثارت مزيداً منه بالتعبير عن آرائها متى أحبت. إذا شعرت بالازدراء، فإنها تصفق الأبواب وتصرخ في الأطفال وتشم الحيوانات الأليفة. شعر براد كأنه على وشك الانهيار.

رأى براد أنه يتعين عليه الاختيار بين صحته وشعور والدته بالاستحقاق. حاول مرارًا وتكرارًا التحدث إلى روث حول سلوكها، لكن ذلك لم يكن مفيدًا. واصلت روث محاولة السيطرة على المنزل وكانت مسيئة لأطفال براد وأصدقائهم. طلب براد أخيرًا من روث الانتقال إلى منزل مستأجر يمتلكه على الجانب الآخر من المدينة.

ذهلت روث. لم تتوقع ذلك، تمامًا كما لم تفهم قط سبب إصرار مالك شقتها على رحيلها. كان براد لبقًا لكنه ظل حازمًا. كما هو متوقع، قالت روث: «أنت لا تحبني!».

حافظ براد على التزامه بالموضوع: «ليس علينا أن نثير ضجة لنتمكن من تغيير الظروف. نحن نحبك، ولكن حان وقت الرحيل. ليس من واجبنا أن نعنتي بك. أنت قادرة على الاعتناء بنفسك».

سألت أمه: «هل ستحاسبني على الإيجار؟».

«نعم، وسنضطر إلى فرض رسوم إضافية عليك إذا أردت تضمين المرافق».

في جلستنا التالية، استعرض براد هذا اللقاء ووصف كيف أنه لم يسمح باستفزازه. بدلاً من ذلك، قال لنفسه، لن أنساق إلى ذلك هذه المرة، وأبقى تركيزه على النتيجة التي أرادها من الحديث: خروج روث.

أدرك براد أخيرًا مقدار الضغط الذي أضافته روث إلى وضع معيشي صعب بالفعل: «مع وجودها في المنزل، شعرت بأن ضغط دمي كان مرتفعًا للغاية. كنت أقول لنفسي اجعل الأمر ينجح، لكن الحقيقة أنني لا أريد أن أجعل الأمر ينجح معها. لديّ الطاقة، لكن ليس هذا ما أريد فعله». بدأ براد برؤية

الأشياء بشكل مختلف: «كونك فردًا في أسرة لا يمنح أي شخص مطلق الحرية في معاملة الناس كما لو أنهم حثالة».

## حرية العطف على الذات

لكي تعني بنفسك، فعليك أن تشعر بالعطف على ذاتك (McCullough et al. 2003). معرفة مشاعرك وتعاطفك مع نفسك لبنات أساسية لبناء الفردية القوية. فقط إذا امتلكت عطفًا على الذات، فستعرف متى تضع حدودًا أو تتوقف عن العطاء أكثر مما ينبغي.

يمكن أن يكون امتداد العطف على ذاتك شافيًا للغاية، ومع ذلك فستشعر أيضًا بأنه غير طبيعي تمامًا في البداية. وصفت امرأة الأمر على هذا النحو: «نظرت إلى الماضي، إلى تلك الفتاة الصغيرة التي كنت عليها ورأيت أنها قاست كثيرًا، ولأول مرة شعرت بالأسى على نفسي. كان الأمر أشبه بالزفير بعد اكتشاف أنني أحبس أنفاسي فترةً طويلة، طويلة جدًا. إنه شعور غريب؛ حزين، وشديد، ومريح، أشياء كثيرة في آنٍ واحد. الآن أشعر بالمشاركة الوجدانية لمدى الألم والإرهاق الذي كانت عليه طفولتي. كان النظر إلى نفسي بوصفي فتاة صغيرة بمنزلة تجربة الخروج من الجسد، وتمكنت أخيرًا من قول: «رائع، أيتها الفتاة المسكينة» والتي لم أقلها من قبل».

شعرت امرأة أخرى بهذا النوع من العطف على الذات عندما صادفت صورة مدرسية قديمة لها. وجدت نفسها تتحدث إلى الفتاة في الصورة قائلة: «أنت فتاة شجاعة، تبسمين لصورة المدرسة، لكن كان لديك الكثير لتتعامل معه».

يُعدُّ الحزن والدموع استجابة طبيعية لبزوغ فجر العطف على الذات، والتي تنشأ عندما نتعامل مع الحقائق المؤلمة التي يصعب استيعابها. إذا أمضيت سنوات عديدة من دون أن تنال القبول، فمن المحتمل أنك قمعت الحزن

أكثر من أي عاطفة أخرى. دانيال سيجل، وهو عالم نفسي ومؤلف مشهور، كتب ببلاغة عن القوة العلاجية للعاطفة (٢٠٠٩). يقول إنه إذا سمحنا لأنفسنا بالعناية بمشاعرنا الحقيقية عند ظهورها، فيمكننا أن نتغير. الشعور بالعاطفة العميقة هو طريقتنا في معالجة المعلومات الجديدة المهمة. إن إدراك عواطفنا، بما فيها الحزن، هو طريقة اضطلاعنا بالعمل الداخلي للنمو النفسي.

وفقاً لسيجل، عندما نشعر بالعاطفة، فإننا ندمج ونستوعب وعياً جديداً في وعينا (٢٠٠٩). غالباً أخبر العملاء بأنه يمكن رؤية الدموع علامة مادية لعملية الدمج التي تحدث في قلوبنا وعقولنا. عندما تذرف دموع الإدراك العميقة هذه، فسيتهيء بك الأمر إلى الشعور بالتحسن. يساعدك هذا النوع من البكاء على التطور إلى شخص أكثر تكاملاً وتركيباً، وسيغادرك وأنت تشعر بمزيد من الاستقرار والقدرة على إعادة استجماع نفسك.

تأتي استعادة القدرة على الشعور من أجل نفسك على شكل موجات، ويمكن أن تكون بعض هذه الموجات شديدة للغاية. قد يكون وجود الكثير من المشاعر غير المعالجة لإدماجها أمراً غامراً. ستستفيد من التواصل مع صديق عطف أو معالج لنيل الراحة والدعم لمساعدتك في أثناء هذه الأوقات، ولكن لا تخف من هذه العملية الطبيعية. يعرف جسدك كيف يبكي ويحزن، وإذا سمحت لمشاعرك بالظهور وواصلت محاولة فهمها، فستخرج من التجربة شخصاً أكثر تكاملاً ونضجاً، مع عطف على تجاه نفسك والآخرين.

### التحرر من المشاركة الوجدانية المفترطة

المستدخلون حساسون عاطفياً إلى درجة أنهم يبالغون في الشعور بمشاركة مشكلات الآخرين وجدانياً أو ما يتخيلون أن الآخرين سوف يقاسونه، وفي بعض الأحيان ينتهي بهم الأمر إلى الشعور بالأسى تجاه موقف شخص آخر

أكثر من هذا الشخص. من ناحية أخرى، مع المشاركة الوجدانية الصحية، يمكن أن تتسم بالعطف من دون أن تفقد الوعي بحدودك.

## — قصة ريبिका —

كانت إيرين، والدة ريبिका المسنة، من المسقطين الذين يتدمرون باستمرار. لم يكن هناك شيء صحيح قط، مع أن ريبिका حاولت جاهدة أن تجعلها سعيدة. وعلى الرغم من أن ريبिका تؤدي عملاً جيداً في وضع الحدود مع إيرين، فإنها لا تزال تعاني نقطة عمياء. ذات يوم في الجلسة، كشفت ريبिका عن خطأ جوهرى في تفكيرها عندما علقت قائلة: «لكن لا يوجد خطأ في الرغبة في جعلها تشعر بأنها أفضل». وجدت نفسي أصرخ: «نعم يوجد خطأ!». كان هذا الاعتقاد في صميم دور التضحية بالنفس الذي تؤديه ريبिका مع والدتها. الاستثمار في جعل إيرين تشعر بأنها أفضل كان مشكلة خطيرة لأنه غدى علاقة ريبिका العاطفية بوالدتها. سألت ريبिका عن الدليل الذي تملكه على أن رغبة إيرين في الشعور بأنها أفضل. لم تعيش إيرين حياتها بطريقة تجعلها تشعر بأنها أفضل، ولم أستطع رؤية أي علامات تدل على استجابتها جيداً لأي شيء تفعله ريبिका. من الواضح أن شعور إيرين بأنها أفضل لم يكن هدفاً لها، لذا فإن حقيقة أن ريبिका جعلت هذا الأمر برنامج عملها الأساسي حُكم عليها بالفشل. كانت تعمل نحو شيء لا يبدو أن إيرين تريده. في الواقع، كانت فكرة حياة إيرين تدور حول عدم الحصول على ما تريد، من كانت ريبिका لتعبث بهذا؟

في إحدى الأمسيات عندما كانت ربيكا على وشك مغادرة منزل إيرين بعد يوم محبط للغاية أمضته في محاولة مساعدتها من دون جدوى، نظرت إيرين إلى ربيكا وقالت: «استمري في القدوم لرؤيتي فحسب». كانت ربيكا مذهولة. بعد كل ما حاولت فعله لإسعاد والدتها، هل كان هذا كل ما أرادته حقًا؟ قررت ربيكا الأخذ بكلام إيرين، وكبح مشاركتها الوجدانية وجهودها للمساعدة حتى لا تخشى زيارة والدتها. رأت أخيرًا أن إيرين لن تكون سعيدة أبدًا، ولكن هذا يجب ألا يكون مشكلة لأيٍّ منهما.

### حرية التصرف وفقًا لمصلحتك

قد تتسبب نشأتك مع والدين غير ناضجين عاطفيًا في شعورك بالعجز، سواء أكنت طفلًا أم شخصًا بالغًا. يمكن أن يؤدي افتقارهما إلى الانتباه العاطفي إلى الشعور بأن ما تريده لا يهم، وربما تكون مقتنعًا بأن كل ما يمكنك فعله هو الانتظار حتى يشعر شخص ما بالرغبة في منحك ما تحتاج إليه.

من المهم أن ندرك أن تجارب الطفولة في الإحساس بالعجز العميق يمكن أن تسبب الشعور بالصدمة، مما يجعل الناس يتفاعلون لاحقًا مع مشاعر العجز لدى البالغين بالإحساس بالانهيار والشعور بـ«لا يوجد شيء يمكنني فعله، ولن يساعدني أحد». كأطفال، يمكن أن يتأثر المستدخلون الحساسون بهذا الشعور إلى درجة أنهم يميلون لاحقًا إلى الشعور بأنهم ضحايا بلا قدرة على السيطرة، تحت رحمة الأشخاص الأقوياء الذين يرفضون منحهم ما هم في أمس الحاجة إليه.

حتى إذا كان رد فعل الضحية هذا متأصلًا بعمق، فسيمكنك دائمًا المطالبة بحقك في طلب المساعدة، والأهم من ذلك، الاستمرار في طلب المساعدة

كلما دعت الحاجة. التصرف وفقاً لمصلحتك هو الترياق لمشاعر العجز المؤلمة، على الرغم من أن نشأتك على أيدي والدين غير ناضجين عاطفياً أعطتك عينة محدودة للغاية لما يجب أن تقدمه الحياة والعلاقات، ونأمل أن تبدأ بإدراك مدى اتساع الاحتمالات، وأنت مدين لنفسك بأن تطلب ما تحتاج إليه.

### ————— قصة كاريسا —————

بعد أن رأت كاريسا أخيراً كيف دربها والدها المستبد، بوب، على الشعور بالعجز والسلبية تجاه أصحاب السلطة، ذهبت لزيارة والديها، وهي على استعداد لمراقبتهما، والتعبير عن نفسها، وإدارة التفاعلات، والعمل على تحقيق النتائج التي تريدها، واندثشت من الطريقة التي سارت بها الزيارة على نحو جيد. بفضل بعض المساعدة من زوجها، أليخاندر، لم يتمكن والدها من الاستئثار بالحديث بتشدقه السياسي ومحاضراته حول صغائر الأمور التي تزعجه. بمجرد أن بدأ والدها الإحماء لموضوعه، بدأ أليخاندر فجأة يتحدث عن موضوع مختلف، وهو تحوُّل غير متوقع للأحداث بدا أنه أربك بوب وأخرج محادثته عن مسارها.

مرة أخرى، عندما اجتمعت عائلتها في الشرفة الخارجية لتناول الشراب، جلس الجميع في مقاعدهم بطريقة كانت توشك على الانتهاء ببوب على أحد جانبي الشرفة، في مواجهة الجميع على الجانب الآخر، وهو إعداد مثالي لتفعيل نزعته لإلقاء محاضرة على جمهور أسير. رأت كاريسا ذلك يحدث واتخذت الإجراءات اللازمة. أخبرتني لاحقاً: «في الماضي، كنت سأفكر فحسب، حسناً، قُضي عليّ. الآن أنا

عالقة، ولكن هذه المرة توليت الأمر». حركت كرسيها بجوار والدها لمنعه من أن يصبح مركز الاهتمام. نجح الأمر، مما سمح للمحادثات بالتدفق حول المجموعة، بدلاً من تعرض الجميع لسيل من والدها. باستخدام مقاربة «الوعي بالنضج»، تمكنت كاريسا من إدارة التفاعل لتحقيق النتيجة التي أرادت: المشاركة المتساوية.

### حرية التعبير عن نفسك

التعبير عن نفسك مع أشخاص غير ناضجين عاطفياً فعلٌ مهم لتأكيد الذات، وهو فعل يراهن ضمناً على مطالبتك بالوجود بوصفك فرداً، بمشاعرك وأفكارك الخاصة. تذكر أن التعبير عن نفسك خطوة مهمة في مقاربة «الوعي بالنضج»، ثم التخلي عن الأمر.

من المهم التخلي عن الاعتقاد بأنه إذا أحبك والداك، فسوف يفهمانك. بوصفك بالغاً مستقلاً، يمكنك العمل من دون أن يفهمك. قد لا تحظى بنوع العلاقة التي تريدها مع والديك، ولكن يمكنك جعل كل تفاعل معهما أكثر إرضاءً لك، ويمكنك التعبير عن رأيك بأدب عندما تشعر بذلك، وأن تكون مختلفاً من دون تقديم أعذار. بالتعبير عن نفسك لو والديك بهذه الطريقة، يمكنك أن تكون صادقاً حتى في حالة عدم فهمهما لك. الهدف من التعبير عن مشاعرك هو أن تكون صادقاً مع نفسك، وليس تغيير والديك. هناك دائماً احتمال أن يظلا قادرين على حبك حتى لو لم يفهمك على الإطلاق.

### ———— قصة هولي ————

كان والد هولي، ميل، حلاقاً يعيش في بلدة جنوبية صغيرة، ودارت معظم محادثات هولي الهاتفية مع والدها حول



أخبار مجتمعه. كانت هولبي، التي شغلت منصبًا رفيع المستوى بوصفها محققة فدرالية، تتوق دائمًا إلى اعتراف والدها بإنجازاتها. ولكن عندما أتت على ذكر وظيفتها أو غيرها من النقاط المهمة في حياتها، بدا أن ميل ليست لديه أي فكرة عن كيفية الرد عليها. وبدلاً من ذلك، يقاطعها فجأة للحديث عن شيء حدث له. استمرت هولبي في إخباره عن حياتها لأنها أرادت التواصل معه بشكل أكثر أصالة، لكن استجابته النموذجية كانت قلة الاهتمام. مرة بعد مرة، تخلت هولبي عن الأمر، وقالت لنفسها إنها يجب أن تحترم والدها.

عندما مرت هولبي بصعوبات في وظيفتها، اتصلت بميل للحصول على الدعم المعنوي، ولكن عندما كانت في منتصف إخباره بما تمر به من وقت عصيب، غير فجأة الموضوع وبدأ يتحدث عن تجديد محكمة المقاطعة. هذه المرة، كانت هولبي مستعدة للتعامل مع الموقف بشكل مختلف باستخدام تواصل واضح وحميمي.

صرخت: «أبي! سأحدث عن نفسي أكثر. أنا أمرُّ بوقت عصيب حقًا. أحب أن أسمع أخبارك، لكن هذه المرة هل يمكنك الإصغاء فحسب؟ أحتاج إلى أن أتحدث إليك». تفاجأت هولبي بسرور عندما وجدت أن والدها قَبِلَ إعادة توجيهها واستمع فحسب. نظرًا إلى كون ميل غير ناضج عاطفيًا، فلم تكن لديه الحساسية لمعرفة متى يمتنع عن تغيير الموضوع. من خلال التعبير عن رأيها، أوضحت هولبي احتياجاتها وشعرت أخيرًا بأن والدها يسمعها.

## حرية التعامل مع العلاقات القديمة بطرق جديدة

مثل كاريسا وهولي، يمكنك التفاعل مع والديك بطرق جديدة تُغيّر الأنماط القديمة وتحافظ على التركيز على النتيجة التي تبحث عنها. بأخذ تفاعل واحد في كل مرة، يمكنك تجربة تنحية أي رغبات غير واقعية للاتصال العاطفي الحقيقي أو لنيل الدعم من والديك جانبًا، فأنت لا تنكر ماضيك. أنت فقط تقبل والديك كما هما، من دون توقعات.

يستجيب الوالدان أحيانًا لهذا النوع من الصدق والحياد عن طريق الارتباط بطريقة أكثر واقعية عاطفيًا. على الرغم من أن الأمر يبدو متناقضًا، فإنهما يفتحان أكثر بمجرد أن تكف عن رغبتك في تغييرهما، وعندما تبدو قويًا ويشعران بأنك لم تعد بحاجة إلى استحسانهما، فسيكونان قادرين على الاسترخاء أكثر. عندما تتوقف عن محاولة كسب انتباههما، تنحسر الحدة العاطفية إلى درجة يمكنهما فيها أحيانًا تحمُّل المزيد من الانفتاح. لأنهما لم يعودا مرعوبين من أن احتياجاتك ستوقعهما في شرك مستويات لا تطاق من الحميمية العاطفية، فقد يكونان قادرين على الاستجابة لك كما يفعل أي شخص بالغ آخر، بمزيد من العقلانية واللياقة.

المهم أن هذا لا يمكن أن يحدث إلا إذا تخلّيت حقًا عن الحاجة إلى علاقة عميقة معهما، وقد لا يحدث ذلك حتى في ذلك الوقت. ولكن إذا تمكنت من البقاء صادقًا مع نفسك، ومنفصلًا عاطفيًا، ومتفاعلًا من دون توقعات، فسوف يقل احتمال أن تثير دفاعات والديك ضد الحميمية. عن طريق التخلي عن وهم التعافي الخاص بك حول تغيير والديك، فإنك تتركهما على طبيعتهما. عندما لا يكونان تحت ضغط التغيير، فقد يقدران على معاملتك بشكل مختلف، أو لا. مهمتك هي أن تكون بخير في كلتا الحالتين.

## حرية ألا تريد أي شيء من والديك

تحدث التفاعلات الأشد إيلاّمًا مع الآباء والأمهات غير الناضجين عاطفيًا عندما يحتاج أطفالهم إلى شيء منهم. سواء تعلق الأمر بالاهتمام أو بالحب أو بالتواصل. يواصل العديد من الأطفال المهملين السعي إلى الحصول على نوع من التقدير العاطفي الإيجابي من آبائهم وأمهاتهم حتى مرحلة البلوغ، على الرغم من أن آباءهم وأمهاتهم ليسوا من النوع الذي يعطي.

عادةً يروج الآباء والأمهات غير الناضجين عاطفيًا للأسطورة القائلة إن الوالدين هما المصدر الوحيد لرفاهة أطفالهما واحترامهم لذواتهم. يجب كثير من الآباء والأمهات المنغلقين على ذواتهم أن يكون الطفل محتاجًا ويمكن أن يكونوا مركزًا لاشتياق الطفل. يشعر هؤلاء الآباء والأمهات بالأمان والتحكم إذا شهدوا تبعية أطفالهم، وإذا تماشى الطفل مع ذلك، يكتسب الآباء والأمهات القدرة على التحكم الكامل في حالة أطفالهم العاطفية.

تبدو فكرة التراجع وسؤال نفسك عما إذا كنت تحتاج إلى والديك حقًا - أو إذا كانا يحتاجان إلى احتياجاتك إليهما - فكرة راديكالية، ولكن إذا لم يتعلق الأمر بالأدوار والأوهام العائلية، فلن يكون والدك حتى من النوع الذي تلمس أي شيء منهما. لذا ضع في حسابك إذا كانت حاجتك إليهما حقيقية، أو جزءًا من احتياجات الطفولة التي لم تُلبَّ. هل لديهما حقًا شيء تريده الآن؟

يتعلق هذا السؤال بأي شخص غير ناضج عاطفيًا، سواء أكان زوجًا أو صديقًا أو قريبًا. يمكنك الانجراف إلى الاعتقاد بأنك في حاجة ماسة إلى علاقة مع شخص ما حتى عندما لا تستمتع في الواقع بالتفاعلات التي يُقدّمها هذا الشخص.

استكشف هذا الفصل شعور التحرر من الأدوار والتوقعات المصممة لإرضاء الوالدين غير الناضجين عاطفياً. على الرغم من تعلّمك رفض نفسك بفضل الصوت الداخلي المبالغ في الانتقاد الذي يتوقع الكمال، فإنه يمكنك استعادة ذاتك الحقيقية وأفكارك ومشاعرك الأصيلة بصرف النظر عن ردود أفعال الآخرين، ويمكنك المطالبة بحرية التعبير عن نفسك والتصرف وفقاً لمصلحتك. لك مطلق الحرية في توسيع نطاق العطف ليشمل نفسك وحتى الحزن على ما فقدته نتيجة وجود والدين غير ناضجين عاطفياً. أنت تعلم الآن أن مهمتك الأولى رعاية ذاتك، بما في ذلك وضع قيود على الكم الذي تُقدمه، حتى إلى درجة تعليق الاتصال بوالديك إذا لزم الأمر. لم تُعد مضطراً إلى إرهاق نفسك بالمشاركة الوجدانية المفرطة مع الآخرين. إضافةً إلى ذلك، من المرجح أن تجد أن علاقتك بوالديك تصبح أكثر قابلية للاحتمال عندما تتخلى عن الحاجة إلى قبولهما العاطفي، وعندما تتخلى عن دورك العائلي القديم، يمكنك التواصل مع والديك بصدق أكبر، من دون الحاجة إلى تغييرهما.

في الفصل التالي، وهو الفصل الأخير من الكتاب، سنلقي نظرة على كيفية استخدام مقارنة «الوعي بالنضج» للعثور على أصدقاء وشركاء أكثر نضجاً من الناحية العاطفية. سأقدم أيضاً بعض المؤشرات حول تطوير مواقف وقيم جديدة من شأنها تعزيز إمكانية إقامة علاقات مجزية أكثر وقائمة على المعاملة بالمثل في المستقبل.



## الفصل العاشر

### كيفية التعرف على الأشخاص الناضجين عاطفياً

استكشف الفصل السابق كيفية استعادتك حريتك العاطفية بتكريم ذاتك الحقيقية في علاقاتك مع والديك والآخرين، ووضع حدود، والتصرف وفقاً لمصلحتك. في هذا الفصل، ستتعلم كيفية التعرف على الأشخاص الناضجين عاطفياً بما يكفي للانخراط في علاقة مُرضية للطرفين. سناقش أيضاً كيف يمكنك تبني مواقف جديدة حول العلاقات بحيث يمكنك التفاعل بطرق ستساعدك على ترك الوحدة العاطفية في ماضيك بصراحة.

من سوء الحظ، يمكن أن يكون الأبناء البالغون لوالدين غير ناضجين عاطفياً متشككين في أن العلاقة قد تثرى حياتهم. بدلاً من ذلك، يميلون إلى الاعتقاد بأن العلاقات المجزية حلم بعيد المنال، وبأنها أروع من أن تكون حقيقة. وتحت هذا الفكر، يخشون عادةً ألا يهتم الآخرون بما هم عليه حقاً. هذه التوقعات السلبية تديم الشعور بالوحدة العاطفية، ولكن يمكنك تغييرها بمجرد أن تكون مدركاً لها.

## إغراء الأنماط القديمة

تذكّر ما قاله جون بولبي (١٩٧٩): يشترك جميع البشر في غريزة بدائية مفادها أن الاعتياد يعني الأمان. لذلك، إذا نشأت مع والدين غير ناضجين عاطفياً، فستشعر بالانجذاب اللاشعوري إلى اعتياد الأشخاص المتمركزين حول الذات والمستغلين. يتذكر عدد قليل جداً من عميلاتي اللواتي انتهى بهن المطاف إلى علاقات مسيئة، أنهن في المدرسة الثانوية، لم يرق لهن الأولاد «اللطفاء». في الواقع، وجدن عادةً أن الذكور المرعنين مملون، مما يعني للأسف أنه إذا لم يكن سلوك الرجل أنانياً أو مسيطراً بدرجة كافية، فليست هناك جاذبية.

بالنسبة إلى هؤلاء النساء، ربما أثار الذكور المتمركزون حول الذات عدم اليقين بطريقة يجدنها مثيرة. لكن هل كانت هذه إثارة فعلية، أم رعشة من قلق الطفولة استجابةً لشخص منغلق على نفسه أراد الاستفادة منهن؟ أحد مبادئ العلاج التخاطبي، الذي طوره جيفري يونج (Young and Klosko 1993)، أن الأشخاص الذين نجدهم أكثر جاذبية يدفعوننا لاشعورياً إلى العودة إلى أنماط عائلية قديمة وسلبية. يحذر يونج من أن هذا النوع من الكيمياء الفورية يمكن أن يكون علامة خطر، مما يشير إلى أن أدوار هزيمة الذات من مرحلة الطفولة تُفَعَّل تحت السطح.

سيساعدك هذا الفصل على قلب تلك الديناميكية. المفتاح هو استخدام قدراتك على المراقبة المكتشفة حديثاً للعثور على أشخاص مجزين عاطفياً للتواصل معهم، بدلاً من تكرار الأنماط القديمة التي ستؤدي إلى مزيد من الشعور بالوحدة العاطفية.

## التعرف على الأشخاص الناضجين عاطفياً

تُقدّم الأقسام التالية بعض الإرشادات التي ستساعدك على التعرف على الأشخاص الأكثر نضجاً عاطفياً. بعد ذلك، بدلاً من تفعيل الأنماط القديمة

والمعتادة من دون وعي، فسيمكنك اختيار التواصل بوعي مع الأشخاص الذين يُظهرون السمات الإيجابية التي نوقشت أدناه. سواء أكنت تختار شخصاً كي تواعده، أو تبحث عن صديق جديد، أو تُجري مقابلة لوظيفة، فسيمكنك استخدام خصائص النضج العاطفي في هذا الفصل لتحديد الأشخاص الذين لديهم إمكانيات لعلاقة طويلة الأمد، سواء أبدأت وجهًا لوجه أو عبر الإنترنت. لا يوجد أحد مثالي، ولكن يجب أن يتمتع الأشخاص المحتملون الجيدون بما يكفي من الخصائص التالية لجعل العلاقة مثرية بدلاً من أن تكون مستنزفة.

### واقعيون وموثوقون

يبدو كونك واقعياً وموثوقاً أمراً مملًا، ولكن لا شيء يمكن أن يحل محل هذه السلامة الأساسية. فكّر في هذه المجموعة الأولى من السمات على أنها تخطيط مادي للمنزل، لا يهم ما لون الجدران إذا كان العيش داخل الهيكل يمثل مصدرًا للخطر بالنسبة إلى ساكنيه. يجب أن تبدو العلاقات الجيدة كأنها منزل مصمّم جيدًا، يسهل العيش فيه بحيث لا تلاحظ البناء أو التخطيط الذي حدث بداخله.

### يعملون مع الواقع بدلًا من محاربتة

على الرغم من أنهم سيغيّرون ما لا يعجبهم، فإن الناضجين عاطفيًا يعترفون بالواقع بشروطه الخاصة. يرون المشكلات ويحاولون إصلاحها، بدلًا من المبالغة في رد الفعل بالتركيز على الكيفية التي ينبغي أن تكون عليها الأمور، وإذا كانت التغييرات غير ممكنة، فسيجدون طريقة لتحقيق أقصى استفادة مما لديهم.

### يمكنهم الشعور والتفكير في الوقت نفسه

القدرة على التفكير حتى عند الشعور بالضيق تجعل الشخص الناضج عاطفيًا شخصًا يمكنك التفاهم معه. لأن بإمكانهم التفكير والشعور في



الوقت نفسه، فمن السهل حل الأمور مع مثل هؤلاء الأشخاص. لا يفقدون قدرتهم على الرؤية من منظور آخر لمجرد أنهم لا يحصلون على ما يريدون. كما أنهم لا يفقدون الإحساس بالعوامل العاطفية عند معالجة مشكلة ما.

### اتساقهم يجعلهم موثوقين

نظرًا إلى أن الأشخاص الناضجين عاطفيًا يتمتعون بإحساس متكامل بالذات، فلن يفاجئوك عادةً بتناقضات غير متوقعة. يمكنك الاعتماد عليهم ليكونوا على الحال نفسها بشكل أساسي في المواقف المختلفة. لديهم نفسية قوية، واتساقهم الداخلي يجعلهم حُماة مأمونين يصونون ثقتك.

### لا يأخذون كل شيء على محمل شخصي

الأشخاص الناضجون عاطفيًا واقعيون بما يكفي لعدم الشعور بالإساءة بسهولة، ويمكن أن يضحكوا على أنفسهم وعلى مواطن ضعفهم. ليسوا مولعين بالكمال، ويرون أنفسهم والآخرين بشرًا غير معصومين، ويبدلون أفضل ما في وسعهم.

يمكن أن يكون أخذ الأشياء على محمل شخصي للغاية علامة على النرجسية أو تدني احترام الذات. تسبب كلتا سمتين مشكلات في العلاقات، لأنهما تدفعان الناس إلى السعي باستمرار إلى الحصول على الاطمئنان من الآخرين. إضافةً إلى ذلك، غالبًا يشعر الأشخاص الذين يأخذون الأمور على محمل شخصي بأنهم يخضعون للتقييم، يرون الإهانات والانتقادات حيث لا وجود لها، وهذا النوع من الدفاعية يستهلك طاقة العلاقة مثل الثقب الأسود. في المقابل، يفهم الأشخاص الناضجون عاطفيًا أنه يمكن لمعظمنا أن نزل ألسنتهم ويقولوا ما يندمون عليه في بعض الأحيان. إذا قلت إنك أخطأت في الكلام، فلن يصروا على «تشريح الجثة» للكشف عن السلبية اللاشعورية المحتملة تجاههم. يمكنهم رؤية الزلة الاجتماعية خطأً وليست

رفضًا. إنهم واقعيون بما يكفي إلى درجة عدم الشعور بأنهم غير محبوبين لمجرد أنك ارتكبت خطأً.

## محترمون ويتعاملون بالمثل

الأشخاص الناضجون عاطفيًا يعاملون الآخرين بوصفهم أفرادًا يستحقون الاحترام والإنصاف. تكشف جميع السمات التالية عن توجههم التعاوني الذي سيظهر في كيفية معاملتهم لك. سيكون لديك شعور بأنهم يعتنون بك، بدلًا من التركيز فقط على مصالحهم الخاصة. قد تعتقد أن هذه السمات تشبه عناصر البنية التحتية للمنزل، مثل «التدفئة والسياسة»، والتي تُعدُّ ضرورية لجعله صالحًا للسكن.

## يحترمون حدودك

الأشخاص الناضجون عاطفيًا مهذبون بالفطرة لأنهم يحترمون الحدود بطبيعتهم. يبحثون عن الاتصال والتقارب وليس التسلل. من ناحية أخرى، بالنسبة إلى الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا، غالبًا يؤدي الاقتراب من شخص ما إلى رؤية الشخص أمرًا مسلمًا به، ويبدو أنهم يعتقدون أن القرب يعني أن آداب السلوك لا تهم.

سيحترم الأشخاص الناضجون عاطفيًا شخصيتك. لا يفترضون أبدًا أنك إذا أحببتهم، فستريد الأمور نفسها التي يفعلونها. بدلًا من ذلك، يأخذون مشاعرك وحدودك في الحسبان في أي تفاعل، ويبدو أن هذا يتطلب كثيرًا من العمل، لكنه ليس كذلك. ينتبه الأشخاص الناضجون عاطفيًا تلقائيًا لما يشعر به الآخرون. المشاركة الوجدانية الحقيقية تجعل مراعاة الآخرين طبيعة ثانية. تتمثل إحدى اللفتات المهمة للكياسة واحترام الحدود الجيدة في العلاقات في عدم إخبار الشركاء أو الأصدقاء بما يجب أن يشعروا به أو يفكروا فيه، والشيء الآخر هو احترام أن يكون للآخرين القول الفصل

في ماهية دوافعهم. على النقيض من ذلك، قد يُجري لك الأشخاص غير الناضجين عاطفياً الذين يبحثون عن السيطرة أو التشابك «تحليلاً نفسياً» لمصلحتهم الخاصة، وإخبارك بما قصده حقاً أو كيف تحتاج إلى تغيير تفكيرك. هذه علامة على عدم احترامهم لحدودك. قد يخبرك الأشخاص الناضجون عاطفياً بما يشعرون به حياء ما فعلته، لكنهم لا يتظاهرون بأنهم يعرفونك أكثر مما تعرف نفسك.

إذا أهملك والداك غير الناضجين عاطفياً في أثناء الطفولة، فستجد نفسك على استعداد لتحمل تحليلات غير مطلوبة ونصائح غير مرغوب فيها من الآخرين. هذا أمر شائع بين الأشخاص المتعاطشين للتعليقات الشخصية التي تُظهر أن شخصاً ما يفكر فيهم، ولكن هذا النوع من «النصائح» لا يغذي الانتباه. بدلاً من ذلك، فإنه مدفوع بالرغبة في السيطرة.

### ———— قصة تيرون ————

كثيراً ما تولت سيلفي، صديقة تيرون الحميمية، زمام الأمور بطرق جعلته يشعر بعدم الارتياح، وفي الآونة الأخيرة ساءت الأمور. على سبيل المثال، عندما أراد تيرون إبطاء العلاقة، حللت سيلفي هذا على أنه علامة على ما وصفته بـ«خوفه من الالتزام». أخبرته بأنه لا يسمح لنفسه برؤيتها كما هي الآن، وبدلاً من ذلك ينظر إليها عن طريق عدسة سلوكها السابق. نظرًا إلى أن تيرون أصبح أكثر فأكثر غير سعيد في العلاقة، حثته سيلفي على التصرف على نحو أكثر سعادة. استمرت في إخباره بأن يتسم أكثر، لأنها تفتقد فيه ذلك. لكن تيرون كان يفتقد شيئاً أيضاً: شريكة مراعية بما يكفي لقبول مشاعره والنظر في احتمال أن يكون سلوكها جزءاً من المشكلة.

## يقابلون العطاء بمثله

العدل والمعاملة بالمثل أمران من صميم العلاقات الجيدة. لا يحب الأشخاص الناضجون عاطفياً الاستفادة من الناس ولا الشعور بالاستغلال. يريدون المساعدة وهم أسخياء بوقتهم، لكنهم يطلبون أيضاً الاهتمام والمساعدة عندما يحتاجون إليهما. على استعداد لتقديم أكثر مما يحصلون عليه لبعض الوقت، لكنهم لن يتركوا اختلال الميزان يستمر إلى أجل غير مسمى.

إذا نشأت مع والدين غير ناضجين عاطفياً، فستواجه تحدياتك الخاصة مع المعاملة بالمثل، بعد أن تعلمت أن تعطي الكثير أو ما لا يكفي. قد تكون مطالب والديك المشغولين بذاتيهما شوهدت غرائك الطبيعية بشأن الإنصاف. إذا كنت شخصاً مستخدِلاً، فقد تعلمت أنه كي تكون محبوباً أو مرغوباً فيه، عليك أن تعطي أكثر مما تأخذ، وإلا فلن تكون ذات قيمة للآخرين. وإذا كنت شخصاً مسقطاً، فسيكون لديك اعتقاد خاطئ بأن الآخرين لا يحبونك حقاً ما لم يثبتوا ذلك من خلال وضعك دائماً في المرتبة الأولى والإفراط في إنهاك أنفسهم بصورة متكررة من أجلك.

### ————— قصة دان —————

بدأ دان العلاج النفسي بسبب انفصال زوجي عن امرأة منغمسة في ذاتها، استغلت طبيعته السخية ولم تُقدِّم كثيراً في المقابل. في العلاج، أدرك أنه ضحى كثيراً، متتهكاً مبادئ العدالة تماماً كما فعلت زوجته بأخذ الكثير. عندما بدأ دان بممارسة رعاية ذاتية أفضل عن طريق عدم الإفراط في سخائه، لاحظ أنه أصبح أكثر اهتماماً بالنساء اللاتي لديهن قدرة أكبر على المعاملة بالمثل.

ومع ذلك، بدت هذه الطريقة الجديدة في التواصل غير عادية بالنسبة إليه في البداية. على سبيل المثال، بعد أن دفع مقابل عشاء باهظ الثمن مع صديقه الجديدة، اندهش دان عندما قالت إنها تريد أن تدعوه إلى حفل موسيقي قادم. قالت له: «لقد منحتني أمسية رائعة، وأريد أن أفعل شيئاً ممتعاً من أجلك». كان دان مندهشاً من المعاملة بالمثل والكرم، وكان قادرًا أيضًا على تحديد ذلك بشكل صحيح كدليل على نضجها العاطفي.

### مرنون وبتراضون بصورة حسنة

عادةً يكون الأشخاص الناضجون عاطفيًا مرنين ويحاولون أن يكونوا عادلين وموضوعيين. من السمات المهمة التي يجب مراقبتها كيفية استجابة الآخرين إذا كان عليك تغيير خططك. هل يمكنهم التمييز بين الرفض الشخصي وظهور شيء غير متوقع؟ هل هم قادرون على إخبارك بأنهم أصيبوا بخيبة أمل من دون استخدام ذلك ضدك؟ إذا كان عليك أن تخذلهم على نحو لا مفر منه، فبشكل عام سيمنحك الأشخاص الناضجون عاطفيًا فائدة الشك خصوصًا إذا كنت تشاركهم وجدانيًا وتقرح مقايضات أو تسويات لتخفيف خيبة أملهم.

يمكن لمعظم الأشخاص الناضجين عاطفيًا أن يتقبلوا كون التغييرات والعيوب جزءًا من الحياة. يتقبلون مشاعرهم ويبحثون عن طرق بديلة للعثور على الإشباع عندما يصابون بخيبة أمل. إنهم متعاونون ومنفتحون على أفكار الآخرين.

عندما تتوصل إلى تسوية مع شخص ناضج عاطفيًا، فلن تشعر بأنك تتخلى عن أي شيء، بدلًا من ذلك، سيشعر كلاكما بالرضا. نظرًا إلى أن الأشخاص المتعاونين والناضجين ليست لديهم أجندة للفوز بأي ثمن،

ولن تشعر بأنك تُستغل. فالتسوية لا تعني التضحية المتبادلة، بل موازنة متبادلة للرغبات. في تسوية جيدة، يشعر كلا الشخصين بأنهما حصلا على ما يريدانه. في المقابل، يميل الأشخاص غير الناضجين عاطفياً إلى الضغط على الآخرين في تقديم تنازلات ليست في مصلحتهم الفضلى، وغالباً يُدفعون إلى حل لا يبدو عادلاً.

غالباً يقول الأشخاص المنخرطون في علاقات غير سعيدة أشياء مثل: «العلاقات جوهرها التسوية، أليس كذلك؟»، لكن يمكنني القول عبر تعابير وجوههم إنهم لا يتحدثون عن تسوية؛ إنهم يتحدثون عن الشعور بالضغط لفعل ما يريده الشخص الآخر. التسوية الحقيقية تُشعرك بشكل مختلف، كما لو أن احتياجاتك أُخذت في الحسبان، حتى لو لم تحصل على كل ما أردته.

صدّق أو لا تصدّق، يمكن أن تكون التسوية ممتعة، وليست مؤلمة، عندما تتفاوض مع أشخاص ناضجين عاطفياً. إنهم متبهون ومتصلون إلى درجة أنه من دواعي السرور إيجاد حلول للأمور معهم. يهتمون بما تشعر به ولا يريدون تركك تشعر بعدم الرضا، ولأنهم يشعرون بالمشاركة الوجدانية، لن يشعروا بالاستقرار إذا لم تكن راضياً عن النتيجة. يريدونك أن تشعر بالرضا أيضاً! معاملةك بمثل هذه المراعاة يمكن أن تجعل تقديم تسوية تجربة مجزية.

## ذوو طباع معتدلة

كلما ظهرت الطباع في وقت مبكر في العلاقة، ساءت التداعيات. يتصرف معظم الناس بأفضل سلوكياتهم في وقت مبكر من العلاقة، لذا كن حذراً من الأشخاص الذين يُظهرون قابلية للتهيج في وقت مبكر. قد يشير ذلك إلى الهشاشة والشعور بالاستحقاق، ناهيك بعدم الاحترام. الأشخاص الذين ينفعلون بسرعة ويتوقعون أن الحياة يجب أن تسير وفقاً لرغباتهم

لا يصلحون لرفقة جيدة. إذا وجدت نفسك تتدخل بشكل لا إرادي لتهدئة غضب شخص ما، فاحترس.

هناك اختلافات هائلة في كيفية شعور الناس بغضبهم والتعبير عنه. يجد الأشخاص الأكثر نضجًا حالة الغضب المستمرة أمرًا كريهًا، لذا يحاولون بسرعة إيجاد طريقة لتجاوزها. من ناحية أخرى، يغذي الأشخاص الأقل نضجًا غضبهم، ويتصرفون كما لو أن الواقع يجب أن يتكيف معهم. مع هذا النوع الأخير، كن مدركًا أن إحساسهم بالاستحقاق سيضعك يومًا ما في مرمى غضبهم.

الأشخاص الذين يُظهرون الغضب بسحب الحب مهلكون على وجه الخصوص. نتيجة هذا السلوك هي عدم التوصل إلى حل أي شيء وشعور الشخص الآخر بالعقاب. في المقابل، عادةً يخبرك الأشخاص الناضجون عاطفيًا بما هو خطأ ويطلبون منك فعل الأمور بشكل مختلف، ولا يتجهمون أو يعبسون لفترات طويلة من الزمن أو يجعلونك «تمشي على قشر البيض». في النهاية، هم على استعداد لأخذ زمام المبادرة لإنهاء الصراع، بدلًا من منحك المعاملة الصامتة.

ومع ذلك، يحتاج الناس عادةً إلى بعض الوقت كي يهدأوا قبل أن يتمكنوا من التحدث عما أغضبهم، بصرف النظر عن مستوى نضجهم العاطفي، فأقحام مسألة ما في حين أن الطرفين ما زالوا غاضبين ليس فكرة جيدة. غالبًا يكون أخذ وقت مستقطع أفضل، حيث يساعد الناس على تجنب قول أشياء في خضم جدال قد يندمون عليها لاحقًا. إضافةً إلى ذلك، يحتاج الناس أحيانًا إلى مساحة للتعامل مع مشاعرهم بأنفسهم أولًا.

## لديهم استعداد للتأثر

يتمتع الأشخاص الناضجون عاطفيًا بإحساس آمن بالذات. لا يشعرون بالتهديد عندما يرى الآخرون الأشياء بشكل مختلف، ولا يخافون من

الظهور بمظهر ضعيف إذا لم يعرفوا شيئاً. لذلك عندما تكون لديك البصيرة لمشاركتهم، يستمعون ويفكرون فيما تخبرهم به. قد لا يوافقون، ولكن بفضل فضولهم الطبيعي سيحاولون فهم وجهة نظرك. يصف جون جوتمان، المعروف بأبحاثه في العلاقات والاستقرار الزوجي، هذه السمة على أنها استعداد للتأثر بالآخرين، ويعدّها من بين مبادئ السبعة لعلاقة مستدامة وسعيدة (١٩٩٩).

يميل الرجال بشكل خاص إلى رفض وجهات نظر الشريكة، حيث هُيئوا اجتماعياً ليكونوا واثقين بأنفسهم ومقاومة التأثير غير الضروري. عندما يصل هذا التدريب الثقافي إلى أقصى حدوده، يمكن أن يعوق المعاملة المتناغمة بالمثل في العلاقات الحميمة. ومع ذلك، لا يحتكر أحد الجنسين هذه السوق؛ ترفض الكثير من النساء أيضاً أن يتأثرن بأي شخص ويمكنهن أن يكن جامدات مثل أي رجل. أياً كان النوع، فإن عدم الرغبة في أخذ وجهة نظر شخص آخر في الحسبان يشير إلى عدم النضج العاطفي وإلى طريق صعب في المستقبل.

## مكتبة

t.me/soramnqraa

إنهم صادقون

قول الحقيقة هو أساس الثقة وعلامة على مستوى نزاهة الشخص. إضافة إلى ذلك، فإنه يُظهر الاحترام لتجربة الشخص الآخر. يتفهم الأشخاص الناضجون عاطفياً سبب انزعاجك إذا كذبوا أو أعطوك انطباعاً خاطئاً. قد يكون قول الحقيقة المطلقة صعباً علينا جميعاً في بعض الأحيان لأسباب عديدة. على سبيل المثال، عندما يتعين علينا التفاعل مع شخص غاضب أو ناقد، ربما نميل إلى الكذب من أجل الحماية الذاتية. لكن يمكنك الاعتماد على شخص ناضج عاطفياً لتكون حقيقياً وصریحاً عندما يكون الصدق مهمًا حقاً.



## يعتذرون ويُكفرون عن أخطائهم

يريد الأشخاص الناضجون عاطفياً أن يكونوا مسؤولين عن سلوكهم، وهم على استعداد للاعتذار عند الحاجة. هذا النوع من الاحترام الأساسي والمعاملة بالمثل يُصلح الثقة المتأذية، والمشاعر المجروحة، ويساعد في الحفاظ على العلاقات الجيدة.

على الرغم من أن الأشخاص غير الناضجين عاطفياً قد يُقدّمون اعتذارات أيضاً، فإنها في الغالب ليست أكثر من مجرد كلام، مصمّم لإرضاء الآخرين من دون نية حقيقية للتغيير (Cloud and Townsend 1995). مثل هذه الاعتذارات ليست نابعة من القلب وتبدو عادةً تملُّصاً وليست إصلاحاً للعلاقة. الأشخاص المخلصون، من ناحية أخرى، لن يعتذروا فحسب، بل سيقدّمون أيضاً بيانا واضحاً حول الكيفية التي يعتزمون بها أداء الأشياء بشكل مختلف.

عندما تخبر الناس بأنهم آذوك أو خيبوا أملك، راقب استجاباتهم. هل يدافعون عن أنفسهم فقط أم يحاولون التغيير؟ هل يعتذرون لمجرد إرضائك، أم أنهم يتفهمون ويهتمون بما شعرت به؟

### ————— قصة كريستال —————

عُثرت كريستال على دليل عبر البريد الإلكتروني على أن زوجها ماركوس كان يقيم علاقة غرامية. توسل ماركوس للمغفرة، لكن تداعيات اكتشافها كادت تُنهى زواجهما. بعد انفصال مؤقت، قررت كريستال أنها على استعداد للعمل على العلاقة بينهما، لكن أحد شروطها كان استمرار الحديث عما حدث. كانت بحاجة إلى أن تفهم، وكانت بحاجة إلى المزيد من التفاصيل. لم يستطع ماركوس فهم هذا وقال لها: «قلت

إنني آسف. ماذا تريدن أكثر؟ لماذا تستمرين في ذكر الأمر؟  
ماذا تريدنني أن أفعل؟».

كانت الإجابة بسيطة. أرادت كريستال من ماركوس أن يتأمل ذاتياً، ويشرح سبب إقامته علاقة غرامية، ويعرف كيف شعرت بالخيانة. احتاجت أيضاً إلى أن يسمعها ماركوس بدلاً من صدها. غالباً ينشغل الأشخاص الذين تعرضوا للخيانة بالحصول على كل الحقائق. قد يكون هذا فضولاً مرَضِيّاً، لكن الإجابة عن أسئلتهم ستساعدهم على معالجة آلامهم. لم يكف مجرد الاعتذار. كان على ماركوس أن يكون متاحاً للإجابة عن أسئلة كريستال وهي تكافح لفهم ما حدث.

## متجاوبون

بمجرد استيفاء جميع السمات الأساسية الموضحة أعلاه، ستحتاج أيضاً إلى البحث عن أشخاص يتمتعون بصفات تمنح العلاقات إحساساً بالدفء والمرح. ففكر في السمات التالية على أنها ضرورية لتجربة علاقة مجزية تماماً، مثلما أن الطلاء والمفروشات ضروريان لجعل المنزل سكناً.

## تُشعرك مشاركتهم الوجدانية بالأمان

المشاركة الوجدانية هي ما تُشعر الناس بالأمان في العلاقات. تُعدُّ بجانب الوعي الذاتي، روح الذكاء العاطفي (Goleman 1995) الذي يوجّه الناس نحو السلوك الاجتماعي الإيجابي والإنصاف في التعامل مع الآخرين. في المقابل، يغفل الأشخاص المفتقرون إلى المشاركة الوجدانية عن مشاعرك، ولا يبدو أنهم يتخيلون تجربتك أو يتعاملون معها بحساسية. من المهم أن تكون على دراية بهذا، لأن الشخص الذي لا يستجيب لمشاعرك لن يكون آمناً من الناحية العاطفية عندما ينشأ بينكما أي نوع من الخلاف.

## — قصة إيلين —

كان صديق إيلين الحميمي عاجزاً إلى حد كبير عن المشاركة الوجدانية. إذا حاولت إخباره عن يومها، يستمع لفترة كافية لاستخدام قصتها نقطة انطلاقٍ لبدء الحديث عما حدث له. في النهاية، استجمعت إيلين شجاعته لسؤاله عما إذا كان يمكنه الاستماع وإظهار المزيد من المشاركة الوجدانية، لكنه اعتقد أنها تقول إنه شخص سيئ، وردّاً بأنها ليست مثالية أيضاً. لم يستطع الاستجابة لحاجتها العاطفية لأنه لم يستطع سماع طلبها سوى أنه نقد كان عليه أن يدافع عن نفسه ضده.

### يجعلونك تشعر بأنك مرئي ومفهوم

يالها من هدية أن تتحدث مع شخص مهتم بتجربتك الداخلية! بدلاً من الشعور بالغرابة بسبب وجود مشاعر معينة، تشعر بأنك مفهوم لأن الشخص الآخر يتجاوب مع ما تتحدث عنه على المستوى العاطفي.

عندما يجدرك الأشخاص الناضجون عاطفياً شخصاً مثيراً للاهتمام، يُظهرون فضولاً تجاهك. يستمتعون بسماع تاريخك والتعرف عليك، ويتذكرون أيضاً الأمور التي أخبرتهم بها، ومن المرجح أن يشيروا إلى تلك المعلومات في المحادثات المستقبلية. يحبون فرديتك ويُفتنون بالطرق التي تختلف بها عنهم. يعكس هذا رغبتهم في التعرف عليك حقاً، بدلاً من أن ينتظروا منك محاسنهم.

يراك الأشخاص الناضجون عاطفياً بإيجابية ويحتفظون بمكتبة ذهنية لأفضل صفاتك. غالباً يشيرون إلى نقاط قوتك ويبدو أحياناً أنهم يعرفونك أكثر مما تعرف نفسك. في هذا المناخ من الاهتمام والقبول، ستشعر بأن بوسعك أن تكون على طبيعتك تماماً، وقد تجد نفسك تخبر الشخص

الآخر بأشياء لم تخطط لها أو تشاركه تجربة شخصية عادةً تحتفظ بها لنفسك، وستلاحظ أيضًا أنه كلما زادت مشاركتك مع هؤلاء الأشخاص، زادت مشاركتهم معك. هذه هي الطريقة التي تتطور بها الحميمية الحقيقية وتزدهر. بمجرد أن يثقوا بك، سينخرطون في اتصال واضح وحميمي، وسيسمحون لك بالدخول إلى عالمهم الداخلي. إذا تعرضت للإهمال العاطفي في الماضي، فستكون هذه تجربة جديدة ومبهجة بالنسبة إليك. ستكتشف أيضًا أنك حين تشعر بالضيق، لا ينسحب الأشخاص الناضجون عاطفيًا. لا يخافون من عواطفك ولا يخبرونك بأن عليك أن تشعر بطريقة أخرى، بل يحتضنون مشاعرك ويحبون التعرف على الأمور التي تريد إخبارهم بها. وستريد أن تخبرهم بأمور. إنه لأمر رائع وصحيح أن تجد شخصًا يستمع حقًا.

### يجبون تقديم المواساة وتلقيها

يتمتع الأشخاص الناضجون عاطفيًا والمتجاوبون بغريزة الاندماج العاطفي التي تعمل بسلاسة. يجبون الاتصال، ويُقدّمون المواساة ويتلقونها على نحو طبيعي في ظل الظروف العصيبة، إنهم متعاطفون ويعرفون مدى أهمية الدعم الودي.

### يفكرون في أفعالهم ويحاولون التغيير

الأشخاص الناضجون عاطفيًا قادرون على إلقاء نظرة على أنفسهم وتأمل سلوكهم. قد لا يستخدمون المصطلحات النفسية، لكنهم يفهمون بوضوح كيف يؤثر الناس بعضهم في بعض عاطفيًا. يأخذونك على محمل الجد إذا أخبرتهم عن سلوكهم الذي يجعلك غير مرتاح، وعلى استعداد لاستيعاب هذا النوع من الملاحظات لأنهم يستمتعون بالحميمية العاطفية المتزايدة التي يجلبها مثل هذا التواصل الواضح. وهذا يُظهر

الاهتمام والفضول حيال تصورات الآخرين، إلى جانب الرغبة في الاطلاع وتحسين أنفسهم.

الرغبة في اتخاذ إجراء كنتيجة للتأمل الذاتي مهمة أيضًا. لا يكفي مجرد قول الأشياء الصحيحة أو الاعتذار، وإذا كنت واضحًا بشأن ما يزعجك، فسيظلون واعين بالمشكلة ويظهرون المتابعة في محاولاتهم للتغيير.

## ———— قصة جيل ————

حاولت جيل لسنوات أن تجعل زوجها ينظر في كيفية تجاهله لها، لكن كل محاولة لالتماس مشاركته الوجدانية أدت إلى هجوم مضاد أقر فيه أن جيل يستحيل إرضاؤها. بمرور الوقت، أدى رفضه للانخراط في التأمل الذاتي إلى توقف جهود جيل في التواصل الحميمي معه. لم يكن من المستغرب أن تركت جيل زوجها في النهاية لتكون مع رجل آخر يهتم بماذا فكرت وكيف شعرت. أعاد شريكها الجديد النظر في سلوكه عندما تحدثت عنه، ثم بذل جهدًا لفعل الأشياء بشكل مختلف.

## يمكنهم أن يضحكوا ويكونوا مرحين

الفكاهة شكل مبهج للاستجابة، وهي أيضًا آلية تأقلم معتمدة بشكل كبير (Vaillant 2000). يتمتع الأشخاص الناضجون عاطفيًا بروح الدعابة ويمكنهم استخدام الهزل لتخفيف التوتر. فالضحك شكل من أشكال اللعب القائم على المساواة بين الناس، ويعكس القدرة على التخلي عن السيطرة والسير على حُطى شخص آخر.

غالبًا يواجه الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا صعوبة في الاندماج في الدعابة بطرق تعزز الروابط مع الآخرين. بدلًا من ذلك، يفرضون الفكاهة

على الآخرين، حتى عندما لا يكون الآخرون مستمتعين، ويميلون أيضًا إلى الاستمتاع بالفكاهة على حساب شخص آخر، واستخدامها لتعزيز احترامهم لذواتهم. على سبيل المثال، قد يستمتعون بالفكاهة التي تتضمن خداع الأشخاص أو جعلهم يبدون حمقى أو غير أكفاء. هذه السمة مؤثر جيد على كيفية معاملتهم لك في النهاية.

من الأفضل تقديم الفكاهة التي تتميز بالحدة مثل السخرية، كتوابل، وليس طبقًا رئيسيًا. إذا مُرِست باعتدال، تضيف قليلاً من التوتر الممتع، لكن الإفراط منها يعكس الاستخفاف الذي يصعب التعايش معه كنظام غذائي ثابت. الكثير من السخرية والتهكم علامات على الشخص المنغلق الذي يخشى الاتصال ويسعى إلى الحماية العاطفية عن طريق التركيز على السلبية.

### من الممتع الوجود بالقرب منهم

أن يكون الوجود بالقرب منك ممتعًا خاصة لا توصف إلى حدٍّ ما، لكنها ضرورية للرضا عن العلاقة. بمراجعة السمات المذكورة أعلاه، يمكنك أن ترى أن الأشخاص الناضجين عاطفيًا يتمتعون بأجواء إيجابية عامة تجعل الوجود بقربهم ممتعًا. إنهم ليسوا سعداء دائمًا، بالطبع، لكن في الغالب يبدون قادرين على توليد مشاعرهم الجيدة الخاصة والاستمتاع بالحياة. عرفتُ امرأة وجدت شريك حياتها أخيرًا بعد سلسلة من العلاقات غير المرضية. إنه الشخص المنشود لأنها تستمتع دائمًا بقضاء الوقت في وجوده، حتى لو كانت مجرد رحلة إلى متجر البقالة.

### ما الذي تبحث عنه في لقاء الناس عبر الإنترنت

تنطبق الخصائص الموضحة في هذا الفصل أيضًا على المواعدة عبر الإنترنت والشبكات الاجتماعية. في الواقع، يوفر الاتصال عبر الإنترنت فرصة كبيرة

لممارسة التعرف على النضج العاطفي في أثناء قراءتك وتفكيرك فيما يكشفه الأشخاص عن أنفسهم في ملفاتهم التعريفية ورسائلهم الإلكترونية. على الرغم من أن بعض الأشخاص كُتِّب أفضل من غيرهم، فإن الكتابة الشخصية تكشف شيئاً عن كيفية تفكير الناس، وماذا يُقدِّرون، وما يركزون عليه أكثر، ناهيك بحس الفكاهة لديهم وحساسيتهم تجاه مشاعر الآخرين. إضافةً إلى ذلك، تمنحك قراءة ما كتبه الأشخاص وقتاً لتلاحظ كيف تُشعرُك رسائلهم. تمنحك المكالمات الهاتفية الأولية أيضاً مساحة لمراقبة وملاحظة ما يقوله الشخص الآخر مع الحفاظ على خصوصية تعبيرات وجهك وردود أفعالك غير اللفظية.

في هذه المساحات، اسأل نفسك كيف تشعر حيال توقيت الناس ووتيرتهم. هل يحترمون حدودك والوتيرة التي تريد اتباعها في تعرفك عليهم وتعرفهم عليك؟ هل تشعر بالضغط من أجل الوصول إلى الحميمة الفورية، أم أنهم يستغرقون وقتاً طويلاً غير مريح للرد؟ هل يتتابك شعور بأنهم يعلقون عليك كثيراً من الآمال قبل حتى أن يعرفوك؟ أم أنهم يتصرفون بقليل من التحفظ، بحيث يتعين عليك العمل للحفاظ على التواصل مستمراً؟ هل يتعاملون بالمثل؟ هل يشيرون إلى ما قلته في بريدك الإلكتروني السابق أو يبدأون على الفور في موضوعاتهم الخاصة؟ هل يواصلون المحادثة بطرح أسئلة للتعرف عليك بشكل أفضل أو معرفة أفكارك حول موضوع معين؟ هل تجد أنه من السهل جدولة الأشياء معهم، أم أنكم غير متزامنين على نحو متكرر؟

بعد قراءة ملف تعريف أو بريد إلكتروني أو رسالة، خذ دقيقة لتدوين انطباعاتك. سيساعدك هذا النوع من التفكير على تعلم تركيز انتباهك على رد فعل نابع من الحدس والذي سيكون أسهل لأنك لن تواجه الضغط الاجتماعي للتفاعل وجهاً لوجه. صِف ما تشعر به بداخلك بعد قراءة ما كتبه الشخص. هل ستشعر بالراحة في أن تكون على طبيعتك، أم أنك ستشعر بأن عليك الانتباه لما تقوله وكيف تقوله؟ تُعدُّ مراقبة ردود أفعالك مهارة

حاسمة لتحديد الأشخاص الناضجين عاطفياً، ويمكن أن يمنحك الاتصال عبر الإنترنت ممارسة ممتازة في القيام بذلك.

### تمرين: تقييم النضج العاطفي للآخرين

لخصتُ جميع الخصائص المذكورة أعلاه في قائمة التحقق التالية التي يمكنك استخدامها لتحديد إذا كان الشخص سيتمكن من منحك نوع العلاقة التي تريدها. إذا كنت ترغب في إكمال هذا التقييم لعدة أشخاص، فاستخدم الإصدار القابل للتنزيل من هذا التمرين المتاح على:

<http://www.newharbinger.com/31700>

### واقعيون وموثوقون

- \_\_\_\_\_ يعملون مع الواقع بدلاً من محاربتة.
- \_\_\_\_\_ يمكنهم الشعور والتفكير في الوقت نفسه.
- \_\_\_\_\_ اتساقهم يجعلهم موثوقين.
- \_\_\_\_\_ لا يأخذون كل شيء على محمل شخصي.

### محترمون ويتعاملون بالمثل

- \_\_\_\_\_ يحترمون حدودك.
- \_\_\_\_\_ يقابلون العطاء بمثله.
- \_\_\_\_\_ مرنون ويتراضون بصورة حسنة.
- \_\_\_\_\_ ذوو طباع معتدلة.



\_\_\_\_\_ لديهم استعداد للتأثر.

\_\_\_\_\_ إنهم صادقون.

\_\_\_\_\_ يعتذرون ويكفرون عن أخطائهم.

## متجاوبون

\_\_\_\_\_ تُشعرك مشاركتهم الوجدانية بالأمان.

\_\_\_\_\_ يجعلونك تشعر بأنك مرئي ومفهوم.

\_\_\_\_\_ يحبون تقديم المواساة وتلقيها.

\_\_\_\_\_ يفكرون في أفعالهم ويحاولون التغيير.

\_\_\_\_\_ يمكنهم أن يضحكوا ويكونوا مرحين.

\_\_\_\_\_ من الممتع الوجود بالقرب منهم.

كلما ازدادت هذه الصفات التي يتمتع بها الشخص، زادت احتمالية أن يتمكن كلُّ منكما من تكوين علاقة مُرضية وحقيقية.

## تطوير عادات جديدة للعلاقة

الآن بعد أن تمكنت من تحديد الأشخاص الناضجين عاطفياً، هناك قطعة واحدة أخيرة من «بازل» العلاقة يجب تناولها: سلوكك الخاص. في هذا القسم الأخير، سنلقي نظرة سريعة على بعض الأساليب الجديدة من جانبك والتي يمكن أن تجعل علاقاتك أكثر واقعية وتبادلاً. يمكنك العمل على هذه

الإجراءات لمساعدة علاقاتك على الازدهار. في النهاية، يُعدُّ تحسين قدرتك على التفاعل بطريقة ناضجة عاطفياً مساهمة مهمة لإقامة العلاقات التي تريدها.

### تمرين: استكشاف طرق جديدة للانخراط في علاقة

دعنا ننشئ ملفاً شخصياً للنضج العاطفي يمكنك العمل من أجل تحقيقه. تُقدِّم القوائم التالية صورة لكيفية تفاعل الشخص الناضج عاطفياً وتصرفه في العلاقات. اقرأ القوائم التالية عن السلوكيات والمعتقدات والقيم الجديدة واختر بعضها لممارستها. ما عليك سوى اختيار واحدة أو اثنتين في كل مرة، وكن لطيفاً مع نفسك في أثناء العمل عليها، وقد يكون بعضها أصعب من البعض الآخر.

### الاستعداد لطلب المساعدة

- سأطلب المساعدة متى احتجت إلى ذلك.
- سأذكر نفسي أنه إذا احتجت إلى شيء ما، فسيكون معظم الناس سعداء لتقديم المساعدة إذا استطاعوا ذلك.
- سأستخدم التواصل الواضح والحميمي لطلب ما أريده، موضحاً مشاعري وأسباب طلبي.
- سأثق بأن معظم الناس سيستمعون إذا طلبت منهم ذلك.

### أن أكون على طبيعتي سواء قبلني الناس أم لا

- عندما أصرح بأفكاري بوضوح وبأدب، ومن دون حقد، لن أحاول التحكم في كيفية تعامل الناس معها.
- لن أعطي طاقة أكثر مما لديّ بالفعل.

- بدلاً من محاولة الإرضاء، سأعطي للآخرين مؤشراً حقيقياً لما أشعر به.
- لن أتطوع في شيء ما إذا اعتقدت أنني سأستاء منه لاحقاً.
- إذا قال شخص ما شيئاً أجدّه مسيئاً، فسأقدم وجهة نظر بديلة. لن أحاول تغيير رأي الشخص الآخر، ولن أترك العبارة تمر من دون ملاحظة.

### الحفاظ على الصلات العاطفية وتقديرها

- سأحرص على البقاء على اتصال مع الأشخاص المميزين الذين أهتم بهم والرد على مكالماتهم أو رسائلهم الإلكترونية.
- سأفكر في نفسي بوصفي شخصاً قوياً يستحق تقديم المساعدة وتلقيها من مجتمع أصدقائي.
- حتى عندما لا يقول الناس الشيء «الصحيح»، سأنتبه إذا كانوا يحاولون مساعدتي، وإذا كانت جهودهم تجعلني أشعر بالارتواء عاطفياً، فسأعبر عن امتناني.
- عندما أكون غاضباً من شخص ما، سأفكر فيما أريد أن أقوله مما يمكن أن يحسّن علاقتنا، وسأنتظر حتى أهدأ ثم أسأل إذا كان الشخص الآخر على استعداد للاستماع إلى مشاعري.

### أن تكون لديّ توقعات معقولة لنفسي

- سأضع في اعتباري أن الكمال ليس ضرورياً دائماً، وسأنجز الأشياء بدلاً من الهوس بإنجاز الأمور على أكمل وجه.

- عندما أتعب، سأرتاح أو أفعل شيئاً مختلفاً. سيخبرني مستوى طاقتي الجسدية عندما أفعل الكثير، ولن أنتظر حادثاً أو مرضاً حتى أتوقف.
- عندما أرتكب خطأً، سأعزو ذلك إلى كوني إنساناً. حتى لو اعتقدت أنني توقعت كل شيء، فهناك نتائج لا أتوقعها.
- سأذكر أن كل شخص مسؤول عن مشاعره والتعبير عن احتياجاته بوضوح. بعيداً عن الكياسة العامة، ليس عليّ أن أخمن ما يريده الآخرون.

### التواصل بوضوح وفاعلية سعيًا إلى النتائج التي أريدها

- لن أتوقع أن يعرف الناس ما أحتاج إليه ما لم أخبرهم. فلا يعني الاهتمام بي أنهم يعرفون تلقائيًا ما أشعر به.
- إذا أساء إليّ الأشخاص المقربون مني، فسأستخدم ألمي لتحديد حاجتي الأساسية، ثم سأستخدم اتصالات واضحة وحميمية لتقديم إرشادات حول كيف يمكنهم منحي إياها.
- عندما تتأذى مشاعري، سأحاول فهم رد فعلي أولاً. هل أثار شيء ما مشاعري من الماضي، أم أن هذا الشخص عاملني حقاً بلا حساسية؟ إذا كان شخص ما متبلدًا، فسوف أطلب منه أو منها أن يسمعني.
- سأكون مراعيًا للآخرين، وإذا لم يكونوا كذلك في المقابل، فسأطلب منهم أن يكونوا أكثر مراعاة ثم أتخلى عن الأمر.
- سأطلب الأمر مرات عديدة بقدر ما يلزم للحصول على رد واضح.

- عندما أتعب من التفاعل، سأتحديث بأدب وأسأل عما إذا بإمكاننا مواصلة الاتصال في وقت آخر، وسأشرح بلطف أن طاقتي نفذت في الوقت الحالي.

هل تشعر بمدى الطاقة والخفة إذا كانت معظم هذه العبارات صحيحة بالنسبة إليك؟ ستكون نشطاً ومعبراً عن نفسك في علاقاتك، وستعامل نفسك بلطف، وستتوقع أن يسمعك الآخرون. ستحرر نفسك من الشعور بالوحدة العاطفية. حتى لو لم تتعلم هذه القيم وطرق التفاعل في أثناء طفولتك، يمكنك تطويرها الآن. قد يكون وجود والدين غير ناضجين عاطفياً قوَّض قبولك لذاتك، والتعبير عن نفسك، وآمالك في حميمية حقيقية، ولكن لا يوجد ما يعوقك الآن بوصفك شخصاً بالغاً.

## ملخص

حدد هذا الفصل السمات الشائعة للأشخاص الناضجين عاطفياً بحيث يمكنك التعرف عليهم بسهولة أكبر. كما لخصَّ بإيجاز طرقاً جديدة للارتباط يمكن أن تساعدك على إنشاء علاقات أكثر إرضاءً ودعمًا مع الآخرين، والآن بعد أن عرفت كيف يبدو النضج العاطفي حقاً، لن تميل إلى الاكتفاء بالشخص التالي الذي يُظهر لك بعض الاهتمام أو يُقدِّم الحد الأدنى من العلاقة. ستكون قادراً على البحث عما تريد، وستكون مرتاحاً في مراقبة الآخرين حتى تجده. عندما تفكر في مواطن قوتك العاطفية وقدرتك على الاتصال، فستجد أن مفاتيح العلاقات الأسعد كانت بداخلك طوال الوقت.

## خاتمة

يمكن أن يكون فهم ماضيك والشروع في مستقبل جديد عملية «حلوة ومرة». فتسليط الضوء على ما حدث لك وكيف أثر في اختياراتك يمكن أن يثير الحزن بشأن ما خسرت، أو لم تحصل عليه من قبل.

هذه حقيقة الضوء. إنه يسطع على كل شيء، وليس فقط على الأشياء التي نريد رؤيتها. عندما تقرر كشف الحقيقة عن نفسك وعلاقاتك العائلية، قد تُفاجأ بما يُكشف عنه، ولا سيما عندما ترى كيف نُقلت هذه الأنماط عبر الأجيال. قد تتساءل أحياناً عما إذا كانت كل هذه المعرفة سعيًا إلى الأفضل، وربما حتى يبدو الأمر كما لو أنه من الأفضل عدم المعرفة.

في النهاية، يعتمد الأمر على ما تُقدِّره في الحياة. هل البحث عن الحقيقة ومعرفة الذات مسعى مهم وذو معنى بالنسبة إليك؟

أنت الشخص الوحيد الذي يمكنه الإجابة عن هذا السؤال. لكن تجربتي - وتجارب عدد لا يحصى من الأشخاص الآخرين - هي أن الوعي الأكبر يجلب هباته الخاصة التي يتضمن معظمها صلة أكمل وأعمق مع العالم والذات. العمل من خلال الماضي الصعب يجعل الأشياء في الحاضر حقيقية وقيمة أكثر، وبينما تفهم نفسك وعائلتك تمامًا لأول مرة، فمن المحتمل أن تُقدِّر الحياة بشكل لم يسبق له مثيل. عندما تحل ارتباكك وإحباطك بشأن سلوك الأشخاص غير الناضجين عاطفيًا، تصبح الحياة أخف وأسهل. أمل

أن يكون هذا الكتاب أتاح لك ليس فقط بعض الفهم لنفسك ولأحبائك، ولكن أيضًا بعض الراحة والحرية في العيش بشكل أكبر على أساس أفكارك ومشاعرك الحقيقية، بدلًا من الأنماط العائلية القديمة.

عندما أرى وجوه العملاء الذين يكتشفون مشاعرهم الحقيقية لأول مرة، ويمكنهم أخيرًا التعرف على عدم النضج العاطفي لدى الآخرين، فإن تعبيراتهم تعكس شعورًا بالدهشة والسلام. لن نبالغ إذا أسميناه «تنويرًا»، ولن يعود أيٌّ منهم عن طيب خاطر إلى الجهل. مع كل جزء من الحقيقة التي يواجهونها داخل أنفسهم، يختبرون شعورًا باسترداد الذات. على الرغم من أي ندم لديهم، فإن إحساسًا واضحًا بالكمال يتتابهم ويشعرون كما لو أن الحياة تبدأ من هذه النقطة الجديدة.

وعلى هذا، فالأشخاص الذين ينخرطون في اكتشاف الذات والتطور العاطفي يحصلون على حياة ثانية، وهي حياة لا يمكن تصورها إذا ظلوا عالقين في أدوار عائلية قديمة وأوهام التمني. أنت حقًا تبدأ من جديد عندما تفتح على وعي جديد بمن أنت وماذا يجري في حياتك. كما قال أحد الأشخاص: «أنا الآن أعرف بالضبط من أنا. لن يتغير الآخرون، لكن يمكنني التغيير».

لا يوجد سبب يمنعك من الاستمتاع بحياة سعيدة تبدأ الآن. أعتقد في الواقع أنه من المجزي أن تمنح نفسك حياة سعيدة الآن بوصفك شخصًا بالغًا واعيًا أكثر مما كنت عليه دائمًا منذ البداية. أن تكون مدرِّكًا وحاضرًا عند ولادة نفسك الجديدة شخصًا بالغًا هو أمر لا يُصدَّق. كم عدد الأشخاص الذين يتمكنون من أن يصبحوا متبهيين ومدرِّكين لظهور الشخص الذي من المفترض دائمًا أن يكونوا عليه؟ وكم عدد الأشخاص الذين يحصلون على عمريين في عمر واحد؟ لذا أخبرني، هل يستحق الألم أن تعيش مرتين في حياة واحدة؟ هل أنت سعيد لأنك اخترت طريق الوعي؟

نعم؟

أنا أيضًا.

---

## شكر

شكر وامتنان للدكتورة آمال كمال، أستاذ علم النفس ورئيس تحرير مجلة «علم النفس» - مجلة علمية فصلية محكمة - التي تصدر عن الهيئة العامة للكتاب بالقاهرة، لجهودها في ضبط المصطلحات والإجابة عن الاستفسارات.

المتريجة



انضم ل مكتبة .. اصح الكود

telegram @soramnqraa



---

## المراجع

- Ainsworth, M. 1967. *Infancy in Uganda: Infant Care and the Growth of Love*. Baltimore, MD: Johns Hopkins Press.
- Ainsworth, M., S. Bell, and D. Stayton. 1971. "Individual Differences in Strange-Situation Behaviour of One-Year-Olds". In *The Origins of Human Social Relations*, edited by H. R. Schaffer. New York: Academic Press.
- Ainsworth, M., S. Bell, and D. Stayton. 1974. "Infant-Mother Attachment and Social Development: 'Socialization' as a Product of Reciprocal Responsiveness to Signals". In *The Integration of a Child into a Social World*, edited by M. Richards. New York: Cambridge University Press.
- Bowen, M. 1978. *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Rowman and Littlefield.
- Bowlby, J. 1979. *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. New York: Routledge.
- Cloud, H., and J. Townsend. 1995. *Safe People: How to Find Relationships That Are Good for You and Avoid Those That Aren't*. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing.
- Conradt, E., J. Measelle, and J. Ablow. 2013. "Poverty, Problem Behavior, and Promise: Differential Susceptibility Among Infants Reared in Poverty". *Psychological Science* 24(3): 235-242.

- Dabrowski, K. 1972. *Psychoneurosis Is Not an Illness*. London: Gryf.
- Dalai Lama and P. Ekman. 2008. *Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion*. New York: Henry Holt.
- Erikson, E. 1963. *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton.
- Ezriel, H. 1952. "Notes on Psychoanalytic Group Therapy: II. Interpretation and Research". *Psychiatry* 15(2) :119-126.
- Firestone, R., L. Firestone, and J. Catlett. 2002. *Conquer Your Critical Inner Voice*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Fonagy, P., and M. Target. 2008. "Attachment, Trauma, and Psychoanalysis: Where Psychoanalysis Meets Neuroscience". In *Mind to Mind: Infant Research, Neuroscience, and Psychoanalysis*, edited by E. Jurist, A. Slade, and S. Bergner. New York: Other Press.
- Fosha, D. 2000. *The Transforming Power of Affect: A Model for Accelerated Change*. New York: Basic Books.
- Fraad, H. 2008. "Toiling in the Field of Emotion". *Journal of Psychohistory*, 35(3): 270-286.
- Gibson, L. 2000. *Who You Were Meant to Be: A Guide to Finding or Recovering Your Life's Purpose*. Far Hills, NJ: New Horizon Press.
- Goleman, D. 1995. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Gonzales, L. 2003. *Deep Survival: Who Lives, Who Dies, and Why*. New York: W. W. Norton.
- Gottman, J. 1999. *The Seven Principles for Making Marriage Work*. New York: Three Rivers Press.
- Grossmann, K. E., K. Grossmann, and A. Schwan. 1986. "Capturing the Wider View of Attachment: A Re-Analysis of Ainsworth's Strange Situation". In *Measuring Emotions in Infants and Children*, vol. 2, edited by C. Izard and P. Read. New York: Cambridge University Press.
- Hatfield, E., R. L. Rapson, and Y. L. Le. 2009. "Emotional Contagion and Empathy". In *The Social Neuroscience of Empathy*, edited by J. Decety and W. Ickes. Boston: MIT Press.

- Kohut, H. 1985. *Self-Psychology and the Humanities*. New York: W. W. Norton.
- Libby, E. W. 2010. *The Favorite Child: How a Favorite Impacts Every Family Member for Life*. Amherst, NY: Prometheus Books.
- Main, M., N. Kaplan, and J. Cassidy. 1985. "Security in Infancy, Childhood, and Adulthood: A Move to the Level of Representation". In *Growing Points of Attachment Theory and Research*, edited by I. Bretherton and E. Waters. Monographs of the Society for Research in Child Development 50: 66-104.
- McCullough, L., N. Kuhn, S. Andrews, A. Kaplan, J. Wolf, and C. Hurley. 2003. *Treating Affect Phobia: A Manual for Short-Term Dynamic Psychotherapy*. New York: Guilford.
- McGilchrist, I. 2009. *The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Piaget, J. 1960. *The Psychology of Intelligence*. Totown, NJ: Littlefield, Adams.
- Porges, S. 2011. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. New York: W. W. Norton.
- Siebert, A. 1996. *The Survivor Personality*. New York: Penguin Putnam.
- Siegel, D. 2009. "Emotion as Integration". In *The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development, and Clinical Practice*, edited by D. Fosha, D. Siegel, and M. Solomon. New York: W. W. Norton.
- Spock, B. 1978. *Baby and Child Care: Completely Updated and Revised for Today's Parents*. New York: Simon and Schuster. (Original work published 1946).
- Tronick, E., L. B. Adamson, and T. B. Brazelton. 1975. "Infant Emotions in Normal and Perturbed Interactions". Paper presented at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development, Denver, CO, April.

- Vaillant, G. 2000. "Adaptive Mental Mechanisms: Their Role in a Positive Psychology". *American Psychologist* 55(1): 89-98.
- White, M. 2007. *Maps of Narrative Practice*. New York: W. W. Norton.
- Winnicott, D. 1971. *Playing and Reality*. London: Tavistock Publications.
- Young, J., and J. Klosko. 1993. *Reinventing Your Life: How to Break Free from Negative Life Patterns*. New York: Dutton.

## المؤلفة

ليندزي س. جيسون، دكتوراه في علم النفس، اختصاصية نفسية إكلينيكية في عيادة خاصة متخصصة في العلاج النفسي الفردي مع الأبناء البالغين لوالدين غير ناضجين عاطفياً. عملت أستاذاً مساعداً في علم النفس للخريجين في كلية ويليام آند ماري، وكذلك في جامعة أولد دومينيون. لها عدد من الكتب المهمة في علم النفس ويُعدُّ هذا الكتاب أهمها، كما تكتب شهرياً في مجلة. تعيش جيسون وتمارس عملها في فيرجينيا بيتش، بولاية فيرجينيا.



## المترجمة

سها السباعي مترجمة مصرية، حصلت على درجة الليسانس من كلية الآداب قسم اللغة الإنجليزية بجامعة القاهرة. من ترجماتها: «رحلة هاملت العربية - أمير شكسبير وشبح عبد الناصر» تأليف مارجريت ليتفين، و«قراءات في أعمال نوال السعداوي» تحرير إرنست إيمينيونو ومورين إيك. صدرت لها لدى دار الكرمة ترجمات: رواية «حرائق صغيرة في كل مكان» لسيلينست إنج، و«الاعتذار» لإيف إنسلر، و«اترك العالم خلفك» لرمان علم.

مكتبة  
t.me/soramnqraa



telegram @soramnqraa



إذا نشأت مع والد غير ناضج عاطفيًا أو غير متاح أو أناني، فقد تكون لديك مشاعر دائمة من الغضب أو الوحدة أو الخيانة أو الهجر، قد تتذكر طفولتك على أنها الوقت الذي لم تتم فيه تلبية احتياجاتك العاطفية، أو تم فيه تجاهل مشاعرك، أو توليت فيه مسؤولية أكبر من سنك في محاولة للتعويض عن سلوك والديك. يمكن أن تلتئم هذه الجروح، ويمكنك المُضي قُدماً في حياتك.

في هذا الكتاب الرائع، تكشف عالمة النفس السريري ليندزي س. جيبسون الطبيعة المدمرة للآباء غير الناضجين عاطفيًا أو الآباء غير المتاحين. سترى كيف يخلق هؤلاء الآباء شعورًا بالإهمال، وتكتشف طرقًا للشفاء من الألم والارتباك اللذين سببتهما طفولتك. من خلال تحرير نفسك من عدم النضج العاطفي لوالديك، يمكنك استعادة طبيعتك الأصلية، والتحكم في طريقة تفاعلك معهما، وتجنب خيبة الأمل. وأخيرًا، ستتعلم كيفية إنشاء علاقات إيجابية وجديدة حتى تتمكن من بناء حياة أفضل.

